

2. *invertebrata*
- *Arthropoda*

PRACTIC

Colecție coordonată de Constantin Dumitru

Editor: Călin Vlașie

Redactor: Mihaela Mazilu

Tehnoredactor: Anca-Ioana Bârloiu

Coperta colecției și ilustrația copertei: Andrei Mănescu

Prepress: Viorel Mihart

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

THOMAS, LALITHA

10 plante esențiale / Lalitha Thomas; trad.: Radu

Timnea. - Pitești: Paralela 45, 2005

Bibliogr.

ISBN 973-697-333-6

I. Timnea, Radu (trad.)

615.322

633.88

© 1996 by Lalitha Thomas

© Editura Paralela 45, 2005, pentru prezenta ediție

Lalitha Thomas

10 plante esențiale

Traducere: Radu Timnea



PREFAȚĂ

Cu un deceniu în urmă, autoarea acestei cărți m-a contactat prin e-mail. La momentul respectiv, m-a mirat faptul că folosea un singur nume (*Lalitha este numele legal preferat de autoare, deși, pentru bibliografie, în această publicație am atașat și numele de familie, Thomas. – Editorul*) și termenul utilizat atât de des de autoare: „medicina plantelor”, care îmi crea o senzație asemănătoare cu cea produsă de un elev care zgârie cu unghia pe o tablă de clasă. Dar i-am oferit informațiile pe care le dorea și de atunci nu am mai auzit nimic de ea, până acum.

Unele lucruri au rămas neschimbate. Însă multe altele s-au îmbunătățit. Continuă să se identifice numai printr-un nume și tot îi mai place să zgârie cu unghia pe tablă: cuvintele „medicina plantelor” continuă să răsară peste tot în cartea ei. Dar, în afară de asta, cunoștințele ei vaste despre plantele alese ca subiect sunt de-a dreptul impresionante. Dacă eu, un antropolog medical respectat și autor a numeroase cărți despre plantele medicinale, am utilizat motoul „Redați demnitatea bucuriei” ca să îmi descriu munca, atunci Lalitha merită pe deplin descrierea: „Cea care oferă plantelor personalitate și sentimente!”

Cât de bine face acest lucru reiese din modul deosebit în care scrie despre ele. Diversele plante se trezesc la viață în paginile cărții, colorate nu numai de sensibilitatea autoarei, dar și înzestrate cu energia dinamică a îndemnării ei deosebite. Lalitha nu are nici o diplomă de la vreo școală nord-americană prin corespondență despre plante medicinale (și sunt atât de multe de acest gen). Dar ea a absolvit pe dealurile și văile, în pădurile și munții, pe pajiștile și prin preiiile Mamei Natură. Acestea au fost sălile de clasă în care a studiat

Lalitha cu atât de multă râvnă și hotărâre, străduindu-se să își facă temele cât mai bine.

Pe scurt, Lalitha elimină nesiguranța din domeniul utilizării plantelor. Sub îndrumarea ei demnă de încredere, chiar și cel mai novice utilizator al plantelor medicinale va deveni suficient de calificat ca să le poată folosi pe cele pe care autoarea le descrie într-un mod atât de clar și eficient. Și asta înseamnă mult, dacă ne gândim la câte cărți despre plante apar acum. Chiar și eu, care pot afirma că am scris până în prezent peste 30 de cărți pe același subiect, trebuie să recunosc că am primit partea mea de critici. Dar această primă carte a Lalithe este o adevărată victorie, în toate privințele! O piatră prețioasă în care cititorii pot avea încredere și un premiu pentru editura care a hotărât să o publice.

Felicitările mele, doamnă Thomas (*da, Lalitha are și un nume de familie!*), pentru un lucru bine făcut! Medicina botanică va beneficia mulți ani de acum încolo de această carte a dumneavoastră.

*John Heinerman, Ph.D.,
Antropolog medical,
Director, Centrul de Cercetări Antropologice,
Salt Lake City, UT 84147*

INTRODUCERE

În atenția cititorilor!

Dacă sunteți unul dintre acei cititori care sar peste introduceri, cred că în acest caz ar trebui să faceți o excepție. Există aici câteva păreri interesante despre natura materialului din această carte (toate aparținându-mi mie), care vor ajuta orice utilizator începător în materie de plante medicinale să avanseze cu încrederea și cu dispoziția necesare.

Cum a început totul

ERAL

(ERAL este acronimul pentru „Episoade Reale Auzite de Lalitha”. Fiecare capitol conține istorisirea unor experiențe personale legate de plantele medicinale, care îl vor ajuta pe cititor să învețe mai ușor cum să înceapă să folosească rapid și eficient cele zece plante esențiale. Săriți peste aceste povestiri, dacă este vorba de o situație de criză și aveți nevoie urgentă de instrucțiuni în legătură cu aplicațiile plantelor. Dar reveniți la ERAL, după aceea.)

Am început să experimentez medicina plantelor pe la douăzeci de ani, când eram în colegiu. În acea perioadă eram aproape zi de zi în legătură directă cu grupuri mari de oameni. Toți, prieteni sau necunoscuți, ne îmbolnăveam sau ne simțeam epuizați foarte adesea și, întotdeauna, soluția era fie să mergem la doctor (dacă aveam bani), fie să înfruntăm singuri boala (dacă nu aveam bani). În ambele cazuri, obișnuitele răceli și gripa păreau să

dureze la fel de mult și să revină la intervale mult prea dese.

Eram deosebit de frustrată de cheltuiala de bani și de lipsa rezultatelor reale, obținute prin tratamentul medical alopatic.

Într-o iarnă, o gripă urâtă a început să-mi doboare prietenii, clase întregi, și mulți dintre noi pierdeam astfel atât de necesarele ore de lucru. Eram hotărâtă să aduc o schimbare categorică în propria sănătate, și mai ales ceva care să fie diferit de obișnuita abordare alopatică. Așa că m-am dus la un furnizor local de plante medicinale și am cumpărat trei pachetele mici de ierburi curative bine cunoscute: o plantă din familia piciorul-cocoșului, mai exact *goldenseal* (*Hydrastis canadensis*), smirna (*Commifora myrrha*) și ardei iute de Cayenne. Citisem multe despre aceste plante și eram foarte încrezătoare că primul meu experiment serios avea să fie un succes deplin. Ceea ce nu știam pe vremea aceea (căci nu îmi începusem încă adevărata ucenicie serioasă de utilizator al medicinei plantelor) am compensat prin entuziasm. În plus, eram destul de disperată, simțindu-mă rău din cauza obișnuitelor simptome de gripă, și anume: febră, dureri în tot corpul, amețea, congestie și deranjament intestinal.

Am amestecat prafurile celor trei plante și am început să iau doze de o jumătate de linguriță cu puțină apă, cam o dată la trei ore. Amestecul avea un gust foarte amar (și iute, din cauza ardeiului), dar nu am renunțat, ceea ce a fost foarte bine, pentru că la sfârșitul primei zile am început deja să mă simt mai bine și am observat că aceasta era, categoric, o reacție mult mai rapidă decât cea produsă de medicamentele obișnuite.

A doua zi mă simțeam atât de bine, încât am hotărât să încerc amestecul asupra prietenului meu, Bob, care avea aceleași simptome. I-am dat un pachetel cu amestec și i-am spus cum să îl ia, fără să mă obosesc să îi spun și ce era. Ca și mine, Bob a început să se simtă mult mai bine, la sfârșitul primei zile. El a luat o parte din praf și l-a împărțit amicilor săi bolnavi, obținând același efect. Unii

dintre ei chiar l-au bănuț pe prietenul lor că le dăduse vreun medicament ilegal!

În cele din urmă, unul dintre ei a întrebat ce era acea licoare fermecată. Fiind pusă pe șotii, am pretins că era o rețetă obținută din plante medicinale, care reprezenta un secret de familie și am declarat că ingredientele nu puteau fi divulgate. Totuși, nimeni nu m-a crezut și am început să aud zvonuri prin tot campusul și în diverse alte locuri, despre „un praf medicinal miraculos”.

O săptămână mai târziu, când Bob s-a întors să îmi mai ceară prafuri, am aflat că el îmi vindea medicamentul colegilor lui, pentru o sumă pe măsura celui „medicament miraculos secret”. Chiar și la un preț mult ridicat, era mult mai ieftină decât onorariile obișnuite ale doctorilor și costul rețetelor cu care erau obișnuiți cumpărătorii lui, așa că totul părea să meargă foarte bine.

Deși acest experiment a fost total neștiințific, rezultatele au fost destul de spectaculoase ca să mă facă să investighez mai serios plantele medicinale. Faptul că mă ocupam singură de propria sănătate îmi dădea un sentiment grozav și voiam să aflu mai multe despre modul în care își făceau efectul aceste plante.

În cei 15 ani de când sunt naturalist profesionist (nu număr decât anii de când am început să înțeleg ce făceam), am învățat să folosesc beneficiile medicinale ale unui număr mare de plante, indiferent în ce zonă a țării mă aflam, din New England până în Arizona. Am avut propria companie de remedii naturiste, numită Weeds of Worth, care comercializa rețete pregătite de mine. Am predat și am ținut prelegeri despre plante medicinale și utilizările lor, în fața a sute de studenți și profesioniști și am practicat împreună cu alții în centre de prim ajutor, bucătării, la locul accidentelor rutiere, în clase, păduri, deșerturi, țări străine și chiar în restaurante. Am văzut oameni și animale de toate vârstele și felurile, cu diverse probleme, de la simptome care le amenințau viața până la unele de-a dreptul hilare, și care au putut fi ajutați prin medicina plantelor. (Am început deja să semăn cu

proverbialul vânzător de gogoși?) În timpul tuturor acestor experiențe, am descoperit că există **zece plante esențiale**, care pot să rezolve aproape orice problemă obișnuită de sănătate, ce poate apărea în viața cotidiană sau în călătoriile obișnuite.

Aceste zece plante esențiale, în marea lor majoritate, sunt disponibile peste tot în lume, din băcăniile americane până în piețele în aer liber din India sau Mexic. Deci, chiar dacă vă aflați într-un sat izolat din Nepal și aveți nevoie de ajutor împotriva înțepăturilor insectelor infectate, împotriva toxiiinfecțiilor alimentare, a răcelilor sau gripelor, pentru tăieturi, zgârieturi, indispoziții sau orice altceva, puteți aproape oricând să găsiți o parte dintre aceste zece plante esențiale și să continuați călătoria în cea mai bună formă. Acasă, cele zece plante esențiale pot fi păstrate tot timpul la îndemână. Când mergeți în vizită la prieteni care nu au experiență sau nu sunt pregătiți pentru astfel de probleme, veți fi uimiți să vedeți cât de multe dintre aceste zece plante se află deja în dulăpiorul cu mirodenii sau în frigiderul lor.

Limitarea selecției la aceste zece plante esențiale ajută la o abordare simplă și practică a problemei sănătății. Ca mulți dintre studenții mei, dacă ați citit în trecut ceva despre medicina naturistă, ați fost poate intimidăți de numărul copleșitor de mare de opțiuni de plante medicinale oferite în cele mai multe astfel de cărți, seminarii sau prelegeri.

Un alt motiv de ezitare în utilizarea plantelor poate izvorî din cauză că ați crescut într-o societate în care se pune accentul pe sistemul medical alopatic și pe „predarea” propriei sănătăți în mâinile unor profesioniști care, ni se spune, știu întotdeauna despre ce este vorba. (În copilărie, orice drum la farmacie, mai ales atunci când eram bolnavă, întărea în mine convingerea că existau prea multe pilule, prafuri, loțiuni, lichide și altele, ca să pot să mă descurc vreodată singură în această privință. Părea clar că a mă ocupa singură de propria sănătate era ceva imposibil de complex și de periculos. Oricum, ce aș fi putut eu să știu despre toate acestea?) Aceste atitudini inoculate față de sănătate persistă și sunt deseori extrem de puternice, atunci când cochetăm pentru prima dată cu ideea de a învăța câte ceva despre medicina naturistă.

10 plante esențiale se bazează pe o abordare alternativă a îngrijirii medicale, o abordare care tratează simptomele individuale în raport cu întregul organism. Modelul medicinei alopate, pe de altă parte, utilizează un anumit medicament pentru eliminarea sau reducerea unui anumit simptom, ignorându-se deseori necesitatea de a crea un echilibru al organismului ca întreg. De exemplu, pentru o durere de cap este prescris de obicei un calmant, indiferent de cauza acesteia. În medicina naturistă, noi încercăm să descoperim dacă durerea de cap este cauzată de indigestie, de un ficat congestionat sau de altă cauză. Vom folosi plante medicinale pentru reducerea congestiei sau echilibrarea digestiei, prin aceasta obținându-se o reducere rapidă a durerii de cap, fără efecte secundare nedorite.

Modul de abordare a sistemului prezentat în **10 plante esențiale** este atât de simplu încât poate fi folosit și de un copil. Copiii au fost pentru mine un grup de elevi care m-a ajutat foarte mult. I-am învățat cum să înceapă să identifice și să utilizeze plantele medicinale care creșteau chiar în curțile caselor lor. Înțepăturile de insecte, zgârieturile și cucuiele erau foarte frecvente și copiilor le plăcea enorm sentimentul de încredere pe care îl căpătau atunci când știau cum să se descurce în aceste situații, totul reprezentând o parte obișnuită a activității lor cotidiene, și nu o problemă serioasă și înspăimântătoare. Chiar și un țânc de doi ani poate învăța să preseze o felie de ceapă pe o înțepătură de insectă sau pe o vânătăie sau să scoată remediul popular (un amestec de pulbere de plante) și să amestece puțin din el, pentru o tăietură sau o arsură mică.

ERAL

Odată, am lucrat ca voluntar cu un grup de cincisprezece copii, cu vârste între 2 și 11 ani, și cea mai mare parte a activităților noastre a avut loc în aer liber. Chiar și cel mai mic dintre copii a învățat rapid să frece o bucătică de ceapă crudă pe o înțepătură de insectă, să mestece o frunză de tătăneasă (luată din grădină), pentru a crea o cataplasma personală pentru orice tăietură sau zgârietură. Copiii de peste cinci ani au început să învețe

cum să facă un ceai simplu de plante medicinale, pentru liniștirea stomacului sau ca să scape de febră. Păstram întotdeauna o ceapă proaspătă în „sacul de ceapă”, pe terenul de joacă, și aproape zilnic auzeam câte un copil strigând: „Sacul de ceapă, sacul de ceapă”, ceea ce reprezenta semnalul pentru ca un prieten să ia o bucată de ceapă, și să o aplice pe o înțepătură de insectă care producea mâncărime sau pentru a împiedica apariția unei vânătăi. Tătăneasa era și ea foarte des folosită, ca și restul celor zece plante esențiale din dulăpiorul cu plante medicinale din casă. Copiilor le plăcea să își învețe părinții și prietenii cum să se trateze singuri, cu aceste plante.

Se obișnuiește să se preia modelul medical alopatic, încercându-se, pur și simplu, transferarea lui în această nouă explorare a plantelor medicinale. În medicina naturistă, deși vorbim despre simptome, ne gândim mereu la echilibrarea sistemelor organismului ca întreg și în relație cu celelalte. Acest sistem, prezentat în **10 plante esențiale**, încearcă să rezolve problemele dumneavoastră de sănătate și frumusețe într-un stil foarte intuitiv. Pe măsură ce veți începe să încercați să puneți în aplicare sugestiile care vi se par cele mai potrivite, veți căpăta experiență. Între timp, citind și încercând, vă puteți aștepta la o *stare sufletească total nouă* – un sentiment de încredere în sine și de înțelegere organică, intuitivă, a căror plante trebuie utilizate și când, o dată cu un foarte important simț al umorului față de necesitățile zilnice ale organismului dumneavoastră. Ca rezultat, data următoare când veți suferi de o durere de cap datorată cofeinei, de exemplu, în loc să alergați, smulgându-vă părul din cap și privind cruciș, după calmante sau cofeină, veți face un simplu pas plin de încredere spre dulăpiorul cu mirodenii, pentru o doză de ardei iute.

Exact această abordare generală intuitivă conferă caracterul de unicitate al acestei cărți. Intenția mea principală este să vă ofer o idee clară despre modul în care eu am abordat și predat medicina naturistă și cum am căpătat încredere în evaluarea necesităților medicale

proprii, ale familiei și elevilor mei, precum și în stabilirea modului în care trebuie să răspund la aceste necesități. Vreau să vă conving să faceți același lucru. Oferindu-vă numeroase exemple de utilizări posibile ale fiecărei plante și explicarea modului în care eu am vindecat diferite tipuri de oameni și personalități întâlnite, încerc să vă creez dispoziția sufletească sau atmosfera unei experimentări gândite și creative, adică exact a modului în care trebuie să procedați.

În plus, am inclus date științifice despre DE CE și CUM acționează plantele (un detaliu care lipsește deseori din multe cărți de medicină naturistă). Totodată, am prezentat pe scurt detalii despre felul cum funcționează organismul și cum trebuie să interpretați și să deosebiți necesitățile lui.

Pe scurt, teoria mea – Teoria Lalithei – este următoarea: „Dacă mai întâi înțelegeți caracteristicile generale, temperamentul, acțiunile și «personalitatea» unei plante medicinale, atunci puteți folosi această relație apropiată cu ea ca să utilizați planta respectivă într-o manieră inteligentă și eficientă, păstrând în același timp spiritul experimentării creative”.

Această carte vă va călăuzi în acest proces.

Cum să utilizați această carte

Pentru cazuri de urgență:

Căutați în *Diagrama indicațiilor terapeutice* (Anexa E) referințe legate de necesitățile dumneavoastră și mergeți apoi direct la acea informație. Apoi, în timp ce vă îngrijiți durerea musculară, gripa sau orice altă boală, puteți începe să citiți medicina naturistă prezentată în **10 plante esențiale**, urmând pașii pe care îi voi prezenta în continuare.

Pentru amuzament și învățare:

- Dezvoltarea unei abordări intuitive:

Pasul 1: Citiți cartea.

➔ Savurați poezioarele.

- Citiți ERAL-urile. Acestea sunt Episoade reale auzite de Lalitha, care vă vor inspira să treceți la acțiune pentru rezolvarea propriilor probleme medicale.
- Înțelegeți contextul. Fiecare capitol are o listă intitulată: „*INDICAȚII TERAPEUTICE (Index de referințe)*”. Este o listă a aplicațiilor din capitolul respectiv. În ea sunt subliniate utilizările principale ale plantei prezentate în acel capitol. Învățarea utilizărilor principale ale fiecărei plante este o metodă rapidă de a vă familiariza cu fiecare dintre cele zece plante esențiale.

La sfârșitul fiecărei aplicații dintr-un capitol există câteva titluri care ar trebui să vă ajute să găsiți cu ușurință referințele complete referitoare la acea aplicație. Aceste titluri sunt:

VEZI ȘI: Aici sunt subliniate celelalte aplicații din cadrul aceluiași capitol care vă pot oferi un punct de vedere suplimentar sau un subiect legat de aplicația pe care o citiți.

PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLEMENTARE: Toate plantele prezentate aici sunt altele decât cele zece plante esențiale care sunt bune ca plante suplimentare, ce pot fi folosite în amestec cu planta principală din capitolul respectiv și pentru aplicația studiată. Plantele marcate cu o steluță (*) pot reprezenta alternative eficiente, dar și suplimente, pentru aplicațiile studiate. Pentru a lua o decizie dacă și care dintre aceste plante suplimentare trebuie folosite, recitiți aplicațiile la care se face referință, din capitolele respective.

DOZAJ: De cele mai multe ori, dozajul unei plante pentru fiecare aplicație va urmări indicațiile din *Dozajul general* prezentat la începutul fiecărui capitol. Totuși, dacă există indicații de dozaj suplimentare pentru o anumită aplicație, acestea sunt enumerate în acest loc.

Pasul 2: Pregătiți-vă singuri o cană de ceai.

Urmăriți instrucțiunile complete despre cum să faceți asta în lista de *Aplicații* (de la Ceai), din *Capitolul 1, Lecția 2*. Izma este o plantă foarte bună pentru primele încercări. Cum pregătirea ceaiului este esențială pentru medicina naturistă, în momentul în care puteți să faceți o cană de ceai, sunteți gata să începeți să utilizați această carte pentru sute de necesități. Pe măsură ce înaintați și căpătați încredere, puteți adăuga alte metode de preparare, cum ar fi capsulele, infuzia, decoctul etc. (toate descrise în *Capitolul 1, Lecția 2*).

Pasul 3: Citiți Capitolul I.

În acest capitol sunt prezentate informații de bază referitoare la medicina naturistă, sub forma a șase lecții, elementele fundamentale ale unui curs introductiv în medicina naturistă. Vă veți întoarce în mod frecvent la acest capitol pentru informații generale, în special pentru instrucțiunile prezentate în *Lecția 2*, la *Moduri de administrare și definiții*.

Pasul 4: Citiți „BAZA CINCI”.

Între cele zece plante esențiale există un grup de *Bază cinci*, care reprezintă un punct eficient de începere a învățării. Aceste **cinci plante de bază** sunt ARDEIUL IUTE (de Cayenne), TĂTĂNEASA, USTUROIUL, GHIMBIRUL și IZMA. Chiar și numai cu aceste cinci plante este foarte posibil să vă rezolvați eficient cea mai mare parte a necesităților legate de sănătatea organismului. Fiecare dintre ele este marcată cu *simbolul unui miez de măr*, pe prima pagină a capitolului dedicat plantei respective.

Alegeți dintre aceste cinci plante una care vi se pare mai atrăgătoare. De exemplu, este posibil să alegeți să citiți mai întâi despre usturoi. Citiți poezioara, Profilul de personalitate și ERAL-urile. Poeziile sunt foarte utile ca să țineți minte esențialul și le-am utilizat cu mare succes la copiii de șase ani.

Apoi, alegeți una sau două dintre utilizările cele mai importante ale acestei plante, în special dintre cele mai frecvente, cum ar fi cele legate de afecțiunile nervoase sau de efectul tonifiant. Citiți-le, raportându-vă la *Capitolul I* (și în special la *Lecția 2*), pentru amănunte și clarificare. Când o plantă are un efect tonifiant, aceasta reprezintă aplicația cu care este cel mai practic să începeți, deoarece oferă o bună imagine generală.

Dacă este posibil, încercați să găsiți o situație în care să puteți aplica ceea ce ați învățat, fie chiar și pentru o simplă infecție la ureche a pisicii. Este foarte util să încercați să utilizați o aplicație, cât de curând posibil.

Pasul 5: Începeți să faceți conexiuni.

Experimentați. În funcție de personalitate, dacă sunteți genul care învață în același timp mai multe aspecte ale unui subiect, sau genul care preferă să se oprească la un aspect până îl stăpânește deplin, veți continua într-unul din modurile următoare:

- a) Pentru o anumită aplicație, începeți să studiați legăturile cu celelalte plante esențiale care au aplicații similare. Vedeți cum este folosită fiecare dintre plante singură și cum este utilizată în combinații, pentru aceeași aplicație.

Recitiți *Capitolul 1, Lecția 6*, pentru instrucțiuni rapide de utilizare a plantelor, singure sau în combinații.

sau:

- b) Continuați să studiați o plantă din *Baza Cinci* (sau oricare dintre cele zece esențiale) și aplicațiile ei, una câte una, până când înțelegeți clar ce este această plantă și ce face ea. Apoi treceți la studierea alteia.

Vreau să subliniez din nou că este foarte ușor pentru oricare dintre noi să ne depășim temerile în legătură cu îngrijirea propriei sănătăți sau sentimentul că trebuie să ne bazăm pe alții, care să ne „vindece”. Sistemul celor **Zece plante esențiale** reprezintă un mod succint și puternic de a începe acest lucru.

CAPITOLUL I

Instrucțiuni generale referitoare la medicina naturistă

În acest capitol veți găsi șase lecții referitoare la medicina naturistă:

- Utilizarea celor patru întrebări principale
- Moduri de administrare și definiții
- Ustensile pentru prepararea plantelor
- Eficacitatea plantelor și formele în care se găsesc acestea
- Cum să vă depozitați plantele medicinale
- Utilizarea celor Zece plante esențiale separat sau în combinație.

Nu vă temeți că veți face greșeli! Cele Zece plante esențiale au fost alese pentru eficacitatea și siguranța utilizării lor.

În timpul utilizării celor Zece plante esențiale, veți reveni mereu la acest capitol pentru a vă îmbunătăți talentele de utilizator și pentru a înțelege mai clar vocabularul medicinei naturiste.

LECȚIA 1: FOLOSIȚI CELE PATRU ÎNTREBĂRI ESENȚIALE

În fiecare situație întâlnită, trebuie să răspundeți la patru întrebări, și anume:

- Care sunt prioritățile?
- Ce plante răspund la aceste priorități?
- Ce plante am la dispoziție?
- Care este cea mai bună metodă de utilizare a plantelor în acest caz?

Dacă aveți aceste întrebări permanent în minte și le aplicați constant pe măsură ce învățați *Sistemul celor zece plante esențiale*, vă veți dezvolta rapid un mod de gândire simplu și plin de încredere, care vă va oferi imediat răspunsuri, atunci când va fi necesar.

Nu uitați că marele farmec al acestui sistem este flexibilitatea. De obicei, pentru necesitățile pe care le veți avea, va exista mai mult decât o singură opțiune dintre cele Zece plante esențiale. Un alt avantaj îl reprezintă caracterul practic. Multe dintre cele Zece plante esențiale pot fi găsite zi și noapte la unul dintre supermarket-urile deschise non-stop. Deși nu ar necesita un prea mare efort să le aveți în permanență în casă pe toate zece, nu este un motiv de îngrijorare dacă vă veți trezi vreodată fără planta „favorită”. Cu ajutorul acestui sistem veți învăța să vă descurcați cu ceea ce aveți la îndemână.

Haideți să începem! Vă voi călăuzi prin procesul general implicat de fiecare dintre aceste întrebări. Folosindu-le, vă veți dezvolta o abordare solidă a fiecărei situații și prin care veți determina aplicațiile practice, metodele și acțiunile plantelor necesare.

Întrebarea 1:

„Care sunt prioritățile?”

*** Utilizați observațiile și experiența anterioară.**

Atunci când apare o problemă de sănătate, începeți evaluarea (deseori efectuată în doar câteva clipe) printr-o observare atentă a simptomelor generale. Totodată utilizați bunul simț și cunoștințele dobândite anterior despre funcționarea organismului. Dacă bolnavul este din familie sau un prieten, veți avea avantajul că îl cunoașteți dinainte, în starea sa „normală”, așa că veți putea estima rapid dacă aveți motive de îngrijorare sau nu. (Deseori mă apucă râsul, atunci când mă gândesc la ceea ce consider eu „normal” referitor la mine, la familia și prietenii mei. Gândiți-vă puțin la asta! Nu vă vine să râdeți în hohote?)

ERAL

Fred, o nouă cunoștință a mea, a început să aibă un acces de tuse, în timpul unei prelegeri la care participam, în casa unui prieten. A ieșit clătănându-se din sufragerie și s-a dus în bucătărie, unde s-a prins strâns de marginea chiuvetei, chinându-se să respire. Situația s-a înrăutățit (chiar sub ochii mei), iar Fred s-a prăbușit încet pe podea, icnind: „Nu pot să respir”. Totul s-a întâmplat atât de brusc și aveam toate motivele să cred că omul avea să moară dacă nu acționam rapid.

Tocmai voiam să îi dau o doză mare de ardei iute și să încep resuscitarea gură-la-gură, ca metodă de prim ajutor în drumul spre spital, când o prietenă a lui a intrat în bucătărie și ne-a văzut pe podea. Fred icnea în continuare disperat, pălind, apoi învinețindu-se, iar mie, probabil că începuse să mi se citească panica în privire. Cu toate acestea, femeia respectivă nu a părut deloc îngrijorată și mi-a spus, pe un ton indiferent: „Oh, Fred pățește des asta, atunci când se vorbește despre anumite subiecte delicate, așa cum a fost cazul prelegerii din seara aceasta. Du-l câteva minute afară și își va reveni imediat!” Fred păru să se liniștească puțin după cuvintele ei și, deși continua să gâfâie și să se înece, s-a ridicat și a ieșit clătănându-se, pe verandă. După aproximativ un minut, își revenise total, respirând normal. Ne-am întors împreună la prelegere și subiectul discuției a fost schimbat, cu diplomație. Asta a fost tot! Fără spital, fără facturi, fără ambulanță, fără resuscitare gură-la-gură, fără plante, doar o schimbare de atmosferă! Iată un exemplu din care reiese cât de importantă este observarea anterioară, a stării „normale” a unei anumite persoane.

*** Încercați o vedere de ansamblu.**

Pentru determinarea priorităților, vom începe să ne lărgim perspectiva din care privim simptomele. Pentru a facilita această

vedere de ansamblu, la sfârșitul fiecărei aplicații a unei plante am introdus o categorie numită: „VEZI ȘI!”. În această categorie sunt specificate alte aplicații din același capitol, pe care ar trebui să le revedeți, pentru o înțelegere mai amplă a situației pe care o investiți. De exemplu, în loc să vedeți o durere de cap în primul rând ca pe o durere ce trebuie înlăturată, gândirea dumneavoastră poate parcurge un domeniu mai larg: o *durere de cap* poate fi văzută ca o *circulație* deficitară a sângelui spre cap, poate dintr-o cauză cunoscută, cum ar fi *anxietatea*, *abstinența de la cofeină* sau un *deranjament digestiv*. *Crampele menstruale* pot fi privite și ca *spasme musculare* (în acest caz ale uterului), la fel cum sunt și cărceii la picioare, un *colon* spastic sau senzația de vomă pe uscat a *stomacului*, toate acestea fiind niște variații ale *spasmului* muscular. O *înțepătură de albină* poate fi privită în sensul mai larg al unei *ciupituri de insectă veninoasă*, la fel ca și înțepăturile sau „mușcăturile” de viespe, păianjen etc. Dacă o tăietură sângerează mult, prioritatea ar fi *sângerarea*, dar această aplicație poate face referiri și la priorități suplimentare în tratarea tăieturii, cum ar fi *răni*, *piele* sau *infecție*. (Cuvintele scrise cu caractere italice sunt o parte dintre cele pe care le puteți găsi în categoria „VEZI ȘI!”, la sfârșitul aplicației pe care o studiați.)

Această privire de ansamblu vă permite să vedeți trăsăturile comune ale unor simptome și corespondența acestora cu acțiunile terapeutice ale plantelor. Asta înseamnă că nu toate cazurile în care e vorba de spasme de un anumit tip, de exemplu, trebuie tratate în exact același mod. Multe dintre tipurile de spasme sau crampe pot fi tratate prin utilizarea unei plante cu efect antispastic sau cu efect în afecțiunile nervoase, dar tratamentul pentru crampele menstruale poate implica suplimente nutritive, cum ar fi calciul, în timp ce crampele stomacale (vărsăturile) pot solicita o simplă fiertură calmantă sau sugerea unor bucățele de gheață, pentru reducerea deshidratării. Îndreptarea în acest mod spre „baza problemei” și începerea de acolo a tratamentului naturist reprezintă un mod foarte eficient de pornire.

Cândirea de ansamblu va ajuta la simplificarea lucrurilor și vă va încuraja să încercați să ajungeți eficient și cu încredere la cauza inițială, la rădăcina problemei de sănătate. Ceea ce unii elevi au

privit la început drept o criză de sănătate înspăimântătoare, unică și misterioasă, care necesită un remediu drastic, cu posibile efecte secundare nedorite, acum va apărea sub forma ușor de înțeles: *cauză-efect*. De exemplu, fără să folosim această gândire de ansamblu, reacția noastră ar putea fi: „Repede! Un calmant! Am o durere bruscă de cap și stări de greață, *fără nici un motiv clar*”. Atunci când începem să gândim privind totul în ansamblu, teama și misterul dispar, facem o alegere mai rezonabilă și mai sănătoasă, iar scenariul nostru mental va fi de genul: „Oh, da! Am mâncat trei hamburgeri și două înghețate de banane, care au provocat o durere de cap, cauzată de indigestie. Am nevoie de niște ulei de izmă, care să îmi calmeze digestia și să îndeparteze acest gen de durere de cap”. Începem să învățăm și să observăm că *acele simptome care par necorelate sau fără legătură sunt de fapt conectate prin funcționarea organismului și emoțiilor, ca întreg*.

Întrebarea 2:

„Ce plante răspund la aceste priorități?”

Această întrebare mi se pare foarte interesantă. În acest *Sistem al celor zece plante esențiale*, există mai multe moduri în care se poate răspunde la orice situație. Fiecare mod este eficient și are o anumită calitate, oferind astfel o nuanță creatoare proprie, care se poate compara, într-un fel, cu alegerea culorilor și materialelor pentru o pictură.

Citiți într-un anumit capitol, la un simptom grav sau o boală de genul: sângerare, vărsături, durere de cap, arsuri, stare de vomă, durere de dinți etc., sau căutați în *Diagrama utilizărilor generale, Anexa E*. În această diagramă sunt specificate cele mai valoroase utilizări pentru fiecare plantă, în timp ce în *Indexul de referințe* și în lista din fiecare capitol este prezentată o varietate și o flexibilitate mult mai mare în utilizarea fiecărei plante. Este foarte probabil să găsiți enumerate mai multe variante dintre cele *Zece plante esențiale* pentru fiecare aplicație, așa că, în acest moment, mai ales dacă este nevoie de o acțiune urgentă, prima alegere trebuie să fie planta cea mai potrivită pentru simptomele respective, și pe care o aveți la îndemână. Aceste plante „cele mai potrivite” sunt marcate cu puncte

sau pătrățele în *Diagrama utilizărilor generale*, în *Anexa E*, și prin aplicațiile tipărite cu litere îngroșate, la paragraful *Indicații terapeutice* din fiecare capitol (*Index de referințe*).

Dacă situația specifică permite o flexibilitate în ceea ce privește timpul în care trebuie trecut la acțiune, puteți încerca să experimentați mai multe variante sau să amestecați plantele, pentru o eficacitate mai mare și pentru ca acestea să își sporească reciproc calitățile. (Acest aspect este descris mai pe larg în *Lecția 6*.) La sfârșitul fiecărei aplicații din fiecare capitol, există o categorie separată, numită: „*PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE*”. Aici sunt enumerate alte plante decât cele Zece esențiale, care au o acțiune similară cu planta despre care citiți (alternativele potrivite sunt indicate cu o steluță – *) sau ale căror efecte pot oferi un ajutor suplimentar, dar diferit, dacă sunt amestecate cu planta despre care citiți (plante suplimentare, fără steluță). Am sugerat întotdeauna elevilor mei să profite, atunci când este posibil, de șansa de a încerca plante diferite sau amestecuri complementare de plante, pentru simptome similare. În acest fel, vă creați o bază de comparație a acțiunilor plantelor și căpătați o experiență directă a nuanțelor creatoare pe care le-am menționat mai devreme. Un exemplu în acest sens este alegerea între ardei iute și rădăcina de tătăneasă, pentru sângerare. Deși sunt amândouă la fel de eficiente pentru acest simptom, după ce le veți folosi, veți descoperi că ardeiul trebuie să fie prima alegere în cazul primului ajutor pentru rănil deschise, în timp ce tătăneasă, datorită calităților sale mucilaginoase și de vindecare a țesuturilor, poate fi o alegere pe termen lung pentru rănil care sângerează intermitent, în timp ce țesutul are nevoie de o perioadă mai îndelungată de ajutor, pentru regenerare. Totodată, deși ardeiul iute oprește rapid sângerea, poate să nu fie practic în anumite situații, cum ar fi în cazul copiilor sau invalizilor, care s-ar putea ca, după ce au atins zona dată cu ardei iute, să ducă mâna la ochi sau în altă zonă sensibilă. În aceste cazuri, aveți la dispoziție alternativa eficientă a rădăcinii de tătăneasă. Se întâmplă deseori ca astfel de considerații practice și simple să determine alegerea unei anumite plante.

Întrebarea 3:

„Ce plante am la dispoziție?”

Plantele pe care le „aveți la dispoziție” sunt acele plante (dintre opțiunile sugerate într-o anumită aplicație) la care aveți acces „imediat”. De exemplu, aveți nevoie de o intervenție de urgență să opriți sângerarea unei răni și vedeți că opțiunile utile sunt ardeii iute și rădăcina de tătăneasă. Poate că aveți o preferință pentru ardei iute, însă dacă pe acesta nu îl aveți la îndemână, dar aveți rădăcină de tătăneasă, atunci o veți folosi pe aceasta din urmă. Când există flexibilitate în alegerea unei soluții, de exemplu dacă vreți să preparați un sirop de tuse pe care să-l utilizați ulterior, veți putea cumpăra oricare dintre cele *Zece plante esențiale* de la un magazin sau prin comandă poștală.

Dacă vreți cu adevărat să folosiți acest *Sistem al celor zece plante esențiale* în mod intensiv, atunci trebuie să vă obișnuiți să aveți tot timpul la îndemână toate cele zece plante. Totuși, atunci când am fost luată pe nepregătite și m-am trezit că îmi lipsea ceva, am reușit să vindec multe cazuri cu plantele cumpărate foarte rapid de la o băcănie. Este bine să nu uitați asta. De asemenea, dacă nu puteți face rost rapid de una sau mai multe dintre plantele necesare, rareori aveți motive de îngrijorare. Multe dintre plante au utilități care se întrepătrund, ceea ce reprezintă un mare avantaj al acestui sistem. Căutați rapid la titlul „*PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE*” de la sfârșitul unei aplicații. Plantele care pot fi folosite ca alternative sunt marcate clar, cu o steluță (*).

Marcați întotdeauna plantele cu cerneală sau cu un marker care să nu se ștergă și să nu se întindă ușor. Nu este de nici un folos să aveți cele Zece plante esențiale în casă, dar să uitați care este fiecare și să descoperiți că nu puteți citi etichetele!

Întrebarea 4:

„Care este cea mai bună metodă de utilizare a plantelor în acest caz?”

Cum există atât de multe metode de utilizare a unei plante, veți dori să reduceți opțiunile, hotărând în primul rând dacă este necesară o administrare internă sau externă. În fiecare capitol veți găsi separat dozajele pentru uz intern și extern. Chiar dacă veți avea nevoie atât de administrare internă, cât și externă, este bine să o luați pe rând. După ce vă veți distra folosind sugestiile mele, puteți să începeți să inventați singuri anumite metode de administrare.

Aceia dintre dumneavoastră care vor să treacă la tehnici mai avansate de preparare și administrare a plantelor, cum ar fi pregătirea unor tincturi complexe și tratarea unor boli mai grave, trebuie să studieze o bibliografie suplimentară.

Continuați cu *Lecția 2* pentru a începe să învățați detaliile modurilor de administrare pentru utilizarea internă sau externă. Citiți *Lecția 6* pentru instrucțiuni suplimentare referitoare la obținerea unui amestec de plante.

LECȚIA 2: MODURI DE ADMINISTRARE ȘI DEFINIȚII

Această lecție este una pe care veți dori să o cunoașteți foarte bine, așa încât să știți cum să acționați cu încredere, atunci când este necesară o intervenție.

Determinați dacă aveți nevoie de o administrare internă sau externă, și apoi continuați cu aplicația respectivă. (Vezi pag. 25 sau pag. 37). Dacă aveți nevoie de ambele tipuri de administrare, internă și externă, folosiți cele două metode pe rând, în ordinea priorităților. De exemplu, dacă este vorba de o rană care sângerează, prioritatea este oprirea sângerării. Asta necesită o administrare externă. Apoi puteți continua cu administrarea internă a unui ceai de plante sau a unei plante sub formă de capsule, pentru ajutor suplimentar în prevenirea infecției sau pentru a ajuta la reducerea durerii.

METODE DE ADMINISTRARE - UZ INTERN:*(Index de referințe rapide)*

Buline de miere
Capsule
Ceai
Clismă
Decoct
Echivalențe de dozaj
Gargară
Hârtie de orez
Infuzie
Îndulcitori
Formule pentru copii
Ovule
Picături/soluții pentru urechi
Sirop
Spălătură nazală
Supozitor
Tablete
Tincturi

Buline de miere: Cel mai eficient este să preparați suficiente buline de miere ca să vă ajungă pentru o zi sau două, și nu să pregătiți numai câte o doză. Măsurați cantitatea de plante sub formă de pulbere necesară pentru o zi sau două. De exemplu, dacă vreți să luați 1 linguriță de pulbere de plantă, de patru ori pe zi, cantitatea pentru o zi este de 4 lingurițe. Dacă vreți să măsurați o cantitate care să vă ajungă două zile, în acest exemplu trebuie să măsurați de la început 8 lingurițe de plante. După ce ați măsurat cantitățile de pulbere de plante, amestecați-le cu suficientă miere neprelucrată, nefiartă și „ne-orice altceva” (ce găsiți mai bun), pentru a obține o consistență de clei, care să poată fi rulată în „fâșii” lungi, cu o grosime de aproximativ 1,3 centimetri. Luați acest „rulou de miere” și

tăiați-l în rondele (doze) mici. În exemplul dat, dacă ați amestecat 8 lingurițe de plante cu miere, ați obținut echivalentul a 8 doze, deci trebuie să divizați „ruloul de miere” în 8 bucăți. Asta înseamnă o doză de patru ori pe zi, timp de două zile. Ați înțeles?

Fiecare doză poate fi mestecată puțin, sau poate fi desfăcută și rulată în buline de miere mici, care să fie înghițite, ca niște pastile. De obicei este nevoie de mai puțină miere decât ați crede, așa că adăugați-o cu grijă și cu răbdare, în timp ce amestecați. Dacă la prima încercare obțineți un amestec cam moale sau chiar lichid, puteți fie să adăugați o cantitate suplimentară măsurată de pulbere de ierburi uscate, pentru întărirea amestecului, fie să luați pur și simplu cu lingurița doza corectă și să o consumați ca pe un delicios elixir cu miere. Luați cu voi într-un pachet mic, la serviciu, la școală etc. bulinele de miere necesare pentru o zi, iar restul păstrați-le în frigider.

Pe lângă faptul că este un agent liant, mierea este foarte bună pentru îmbunătățirea digestiei și asimilarea plantelor. Totodată, dacă este o miere bună, va avea și un efect antiseptic. De obicei, este bine să preparați o dată numai cantitatea necesară pentru două zile, pentru a asigura cele mai bune rezultate. (Vezi *Mierea*, Anexa B).

Pentru copii, bulinele de miere sunt un mod preferat de administrare a plantelor. O alternativă la bulinele de miere este înmuierea unor stafide uscate într-un decoct sau infuzie de plante, după care aceste „stafide cu plante” se vor oferi copiilor, pentru a fi mâncate. La cele mai multe dintre cele Zece plante esențiale, aroma plantei se amestecă bine cu stafidele.

Bulinele de miere pot fi preparate la fel de bine folosind melasă deschisă la culoare sau neagră, nesulfurată, sau glicerină (disponibilă în farmacii și la furnizorii de plante medicinale). Pentru gust sau pentru acțiunea plantelor, în funcție de sensibilitatea papilelor gustative, se poate folosi un ulei esențial, cum ar fi uleiul de izmă sau cel de cuișoare, dacă este necesar.

Capsule: Plantele sub formă de pulbere sunt deseori puse în capsule de gelatină, ca mod mai ușor de administrare. Puteți cumpăra capsule de la majoritatea furnizorilor de plante medicinale și chiar și în

farmaciile obișnuite, deși în acestea din urmă sunt ceva mai scumpe. Capsulele pot avea dimensiuni diferite, de la „000” (destul de greu de înghițit), până la „0”, care sunt cele mai mici. Majoritatea plantelor pot fi cumpărate deja închise în capsule de mărimea „0”, dar este mult mai economic și, în același timp, plantele pot fi mai proaspete și mai eficiente dacă le cumpărați în vrac, din cea mai bună sursă pe care o puteți găsi, și apoi umpleți chiar dumneavoastră capsulele. Am constatat că trei capsule de dimensiunea „00” (mărimea mea preferată, atunci când am de ales) sunt echivalentul unei lingurițe de pulbere de plantă. Totuși, există și niște neajunsuri în folosirea capsulelor. Deseori hotărâsc să nu folosesc capsulele de gelatină din cauza procesului foarte puternic inițiat în gură, creier și pe tractul digestiv de interacțiunea directă a plantei cu saliva și enzimele din gură. Capsulele împiedică acest important proces care începe în gură și pot încetini efectul plantei în tractul digestiv. Totodată, am văzut de multe ori cum plantele încapsulate erau eliminate, cu capsula intactă, pe vreunul dintre capetele tractului digestiv, iar asta mă face să nu am prea multă încredere în ele, mai ales pentru persoanele cu probleme digestive. În această privință trebuie să hotărâți singuri, în raport cu circumstanțele în care administrați o plantă și cu gustul acesteia.

Alternative utile ale capsulelor pot fi, în multe situații, bulinele de miere, hârtia de orez sau tincturile (vezi aceste aplicații). Cea mai simplă metodă este să pui planta respectivă direct în gură și să o iei cu apă, suc sau ceai. Copiii sau oamenii care au probleme cu înghițitul capsulelor folosesc deseori această variantă.

Nu uitați că trebuie întotdeauna să beți multă apă, pentru a ajuta la dispersia plantelor, încapsulate sau nu. Din când în când dau peste câte o persoană care are ceea ce se numește efect de regurgitație, la scurt timp după înghițirea unei capsule. Este vorba de o regurgitație care are mirosul plantelor din capsule. Dacă se întâmplă asta, înseamnă că acele capsule nu se dizolvă suficient de repede. Situația poate fi remediată de obicei bând încă un pahar cu apă (apa caldă este cea mai bună). Alte soluții de prevenire a efectului de regurgitație sunt:

1. faceți câte o înțepătură în ambele capete ale capsulei, înainte să o înghițiți (e nevoie de multă migală, dacă trebuie să luați capsulele des);
2. luați capsula o dată cu o îmbucătură mică de mâncare ușoară, cum ar fi o mușcătură sau două dintr-un fruct;
3. scoateți praful din capsulă și beți-l cu apă sau suc.

Recitați „Echivalențele de dozaj” din această listă, pentru a determina echivalențele dintre ceai, decoct, infuzie și capsule, și pentru metode de ajustare a unui amestec de plante, pentru reducerea la minimum a efortului digestiv.

Ceai: Pentru a prepara un ceai de plante, regula de bază este: 1 linguriță de plante la o cană de apă, opărită sau fiartă la foc mic, timp de 10-15 minute. Florile, frunzele, pulberea și codițele delicate sunt opărite. Plantele verzi (neuscate) sau părțile mai tari ale plantei, cum ar fi rădăcinile, coaja sau tulpinile lemnoase trebuie fierte la foc mic (în nici un caz o fierbere rapidă). Opărirea și fierberea la foc mic se fac cu un capac deasupra ibricului, pentru a preveni evaporarea uleiurilor volatile și a substanțelor minerale din plantă. O excepție este cazul în care chiar doriți evaporarea acestora, pentru a prepara un ceai concentrat. În acest caz nu puneți capac (pentru o evaporare mai rapidă) sau lăsați capacul înclinat într-o parte (pentru o evaporare mai lentă).

Dacă realizați o combinație a unor plante ce presupun metode diferite de preparare (de exemplu opărire și fierbere la foc mic), preparați mai întâi plantele ce trebuie fierte la foc mic, filtrați-le și apoi introduceți plantele ce trebuie „opărite”, în apa fierbinte în care au fost fierte celelalte.

Atunci când preparați ceai, folosiți apa cea mai pură cu putință și evitați utilizarea ibricelor de aluminiu sau fontă (vezi *Lecția 3: Ustensile*).

Clismă: În timpul unei boli, este important să ajutați organismul să elimine toxinele cât mai rapid și ușor posibil. Colonul este un canal de eliminare foarte important. Folosirea unei clisme la momentul potrivit ajută colonul la curățarea și refacerea organismului. Colonul

poate ajuta și la distribuirea acțiunii plantelor în corp. (Cele mai folosite plante pentru clismă sunt: coada-șoricelului, ulmul cu coaja netedă (*Ulmus fulva*) și usturoiul. Vezi *Capitolele V, X și XI*.)

Nu folosiți clismele des sau la întâmplare. Utilizarea frecventă duce la o obișnuință ce poate fi dăunătoare. Dar dacă sunteți bolnav și aveți anumite simptome, de la gripă și răceală, la dizenterie sau mononucleoză, o clismă poate ajuta la alinarea suferințelor și la grăbirea însănătoșirii. Dă rezultate impresionante și este destul de simplu de aplicat.

Fiertura de plante pentru clismă poate fi decoct, infuzie sau tinctură. Trebuie să fie caldută, aproximativ la temperatura corpului. Pentru a prepara fiertura, folosiți 1 lingură de plante pentru o cană de apă fierbinte, opăriți sau fierbeți la foc mic timp de 15 minute, apoi răciți la temperatura dorită. Umpleți un recipient de clismă cu 2 litri de fiertură, pentru un adult, sau cu 1 litru, pentru copii sub 10 ani.

Pentru copiii mici sau nou-născuți, folosiți o seringă cu cap rotund pentru introducerea lichidului în rect. Repetați această procedură până la injectarea a 2 căni cu lichid sau până când reflexul intestinal automat produce scaunul. La copii, de obicei după injectarea a 28-100 ml, se produce evacuarea automată, așa că veți repeta introducerea lichidului, urmată de o nouă evacuare, de 3-5 ori. În acest mod, colonul este ajutat să se golească în întregime. Nu uitați că la copii foarte mici sau nou-născuți colonul se evacuează automat și destul de rapid, imediat ce presiunea crește în interior, căci ei nu au învățat încă să controleze reținerea scaunului. Este bine să puneți copilul într-o cădiță sau într-un lighean și să țineți recipientul de clismă (irigatorul) sau seringă cu cap rotund destul de jos față de corp, pentru a obține o presiune scăzută a apei. Înainte să începeți clisma, umpleți cădița sau bazinul cu apă fierbinte și apoi goliți-o și ștergeți-o, pentru a o păstra caldă pentru copil.

Dacă nu aveți experiență în administrarea unei clisme, puteți să vă dezvoltați o tehnică proprie, încercând metoda prezentată în continuare. Agățați irigatorul la 30-60 cm deasupra corpului și stați aplecați pe un covor sau un prosop curat întins pe jos (probabil în baie) sau într-o cădiță sau lighean uscat (de obicei pentru copii foarte mici), într-o cameră caldă. Primul lucru important la o clismă este să

o administrați în colon încet, cu răbdare. Dacă recipientul este prea sus, presiunea apei este prea ridicată pentru a obține o eficiență sau confort bune. Irigatoarele sunt prevăzute cu un robinet care deschide și închide tubul, astfel reglând curgerea lichidului așa cum doriți. Ungeți capătul tubului (sau vârful rotund al seringii, pentru copiii mici) cu o cremă sau loțiune neparfumată, cum ar fi cremele pentru copii sau petrolatum și introduceți-l cu grijă în anus, stând întinși pe partea stângă (pentru copii, alegeți poziția cea mai confortabilă pentru ei). Această poziție ajută la intrarea clismei în colonul descendent. Lăsați cam o cană de lichid să intre în partea inferioară a colonului și apoi închideți robinetul, pentru a putea scoate vârful din anus pentru moment și să vă așezați pe toaletă, pentru eliminarea acestei cantități mici de lichid. Scopul este să curățați anusul de materiile fecale care s-ar putea să se fi acumulat la orificiul anal. Prin aceasta ajutați restul lichidului să pătrundă mai ușor în colon. Dacă folosiți clisma din cauza diareei sau dizenteriei, acest prim pas nu mai este necesar. Completați cu puțină apă caldă, pentru a avea din nou cantitatea inițială de lichid pe care o pregătiserăți. Continuați ca înainte, fiind atenți să controlați curgerea lichidului cu ajutorul robinetului. De obicei este bine să lăsați lichidul să intre în colon în cantități mici (poate o cană). La început stați întinși tot pe partea stângă. Apoi întoarceți-vă pe spate și pe partea dreaptă, pentru a ajuta lichidul să curgă mai ușor. Când simțiți că s-a acumulat presiune în colon, opriți intrarea lichidului și relaxați-vă, masând ușor abdomenul, în timp ce lichidul pătrunde în colon. După ce presiunea mai scade, deschideți din nou robinetul și continuați administrarea clismei. Doi litri de lichid de clismă nu reprezintă capacitatea maximă a colonului unui adult și această cantitate poate fi reținută cu ușurință. După administrarea clismei, urmează evacuarea lichidului la toaletă. Este important să păstrați căldură în cameră atunci când faceți o clismă, deoarece asta ajută la relaxare.

Uneori, o clismă nu poate fi evacuată ușor. Cauza este de multe ori un colon spastic, care reține lichidul până ce colonul se relaxează, sau deshidratarea organismului, ce are ca rezultat absorbirea efectivă de către corp a celei mai mari părți din lichidul de clismă, așa încât nu rămâne prea mult care să fie evacuat. În ambele cazuri

nu este cazul să fiți îngrijorați, deoarece organismul își găsește singur echilibrul, fie prin evacuarea lichidului atunci când colonul se relaxează, fie prin utilizarea apei pe care a absorbit-o.

După o clismă cu plante (mai ales una cu usturoi), uneori este bine (de obicei pentru adulți) să continuați, o oră sau mai multe după aceea, cu o clismă cu apă simplă, care să conțină o doză dublă sau triplă de substanță acidofilă, lichid sau pulbere (asta înseamnă dublu sau triplu față de indicațiile producătorului pentru utilizare orală). În acest mod veți reface rapid flora intestinală utilă din colon, care este de obicei eliminată parțial, în timpul bolii. Clisma cu o substanță acidofilă accelerează revenirea la o defecație sănătoasă, normală, mai ales la persoanele cu o acțiune intestinală ușor deranjată.

Decoct: Decoctul este o fiertură concentrată preparată prin fierberea lentă și la foc mic a părților mai „tari” ale plantelor, cum ar fi rădăcinile, scoarța și tulpinile lemnoase (verzi sau uscate). Este diferit de infuzie, care este o fiertură concentrată obținută prin opărirea (nu fierberea la foc mic) părților mai delicate ale plantelor, cum ar fi frunzele, florile, tulpinile subțiri etc. (vezi *Infuzie* în această listă). Decoctul este o variantă concentrată a ceaiului de plante, preparat de obicei prin fierberea la foc mic a 30 g de plantă în 2 căni de apă, timp de 20 sau 30 de minute. Decoctul se administrează în doze de 1/4-1/2 cană, de câte ori este nevoie. Dacă sunteți începător, încercați mai întâi să preparați un ceai și abia după aceea un decoct sau infuzie.

Echivalențe de dozaj: Iată câteva dozaje care vă vor fi de ajutor atunci când încercați să stabiliți modul cel mai convenabil de administrare a unui preparat din plante. Aici sunt prezentate echivalentele aproximative, care vă pot oferi o idee generală și nu reprezintă niște reguli rigide, pe care să le folosiți strict, chiar împotriva bunului simț.

1 cană de ceai = 2 capsule dimensiune „0”

1 cană de ceai = 50 ml (4 linguri) decoct sau infuzie

1 cană de ceai = 1/2 linguriță pulbere sau 1 linguriță plante pisate sau tăiate (fie luate direct în gură, fie sub formă de buline de miere etc.)

1 cană de ceai = tinctură conform indicațiilor producătorului pentru dozaj (de obicei picături în 1/2 cană de apă).

Pentru o acțiune mai eficientă a plantelor, dacă nu este specificat altceva, luați-le pe stomacul gol, sub formă de ceai sau, pentru alte forme, cum ar fi capsulele, cu un pahar plin cu apă. Astfel veți permite plantelor să aibă un impact maxim, și nu să fie diluate sau îngropate în acțiunile digestive ale stomacului plin cu mâncare.

Uneori, totuși, administrarea unei plante sau a unui amestec de plante poate fi neplăcută pe un stomac gol. În acest caz, este bine să adăugați 1/2-1 părți dintr-o plantă-tampon sau stimulentă, cum ar fi ghimbirul, ulmul cu coaja netedă sau tătăneasa, sau să luați amestecul cu o înghițitură sau două dintr-un aliment ușor, de exemplu fructe. Aceste idei dau rezultate aproape întotdeauna, dar, dacă trebuie, puteți administra plantele împreună cu o masă ușoară.

Revedeți modurile de pregătire și detaliile suplimentare referitoare la dozaje din această listă, de la paragrafele *Buline de miere*, *Capsule*, *Decoct*, *Formule pentru copii*, *Gargară*, *Hârtie de orez*, *Infuzie*, *Sirop*, *Tablete* și *Tincturi*.

Vedeți și Lecția 6 din acest capitol, intitulată *Utilizarea celor Zece plante esențiale separat sau în combinație*.

Formule pentru copii: Există câteva moduri care să faciliteze administrarea unor plante și amestecuri de plante copiilor. Cele mai multe dintre ele sunt descrise separat în această listă, la *Buline de miere*, *Sirop*, *Tablete*, *Decoct* și *Infuzie* (moduri de administrare a plantelor în forme concentrate și, în consecință, în doze mai mici). Recitiți și paragrafele *Echivalențe de dozaj* și *Îndulcitori*, din această listă.

Iată câteva idei în plus:

1. Preparați un decoct sau o infuzie din plante sau amestecuri de plante, după care înmuiați în acestea stafide uscate. Stafidele absorb lichidul de plante, în același timp adăugând

automat gustul lor dulce, astfel încât copiii vor ingera cu mai multă plăcere plantele. Va trebui să măsurați cantitatea de lichid, înainte să înmuiți în el stafidele, pentru a putea aproxima câte stafide este necesar să mănânce copilul, pentru a echivala o doză de fiertură de plante.

2. Cantități mici de plante sub formă de pulbere pot fi amestecate cu o lingură de zeamă de mere, iar după administrare, se poate continua cu încă 1-2 linguri de zeamă de mere, dacă este necesar.
3. Usturoiul (de obicei pisat) sau alte plante verzi sau uscate pot fi oferite amestecate cu miere. Mierea atenuează iușimea usturoiului și accelerează asimilarea oricărei plante. (Vezi Miere, Anexa B.)

Gargară: Gargara este utilă atunci când trebuie să calmați un gât inflammat, uscat, infectat sau iritat. În acest scop, puteți prepara plantele zdrobite sau sub formă de pulbere ca ceai, decoct sau infuzie, sau puteți folosi 2-4 picături dintr-un ulei de plante, cum ar fi cel de cuișoare sau izmă, amestecate într-o cană cu apă caldă. Temperatura gargarai este la alegerea dumneavoastră. Suplimente pentru gargară pot fi 1/2-1 linguriță de sare de mare la o cană de amestec de plante sau 1/8-1/4 cană cu apă de gură pe bază de alcool, într-o cană de amestec de plante răcit.

Hârtie de orez: Puteți cumpăra pachetele mici de astfel de hârtie specială, preparată din amidon de orez. Reprezintă o alternativă bună pentru capsule, în cazul administrării plantelor sub formă de pulbere. O doză de pulbere de plante este învelită pur și simplu în hârtia de orez și este înghițită cu apă, ca o pastilă.

Infuzie: Infuzia este varianta concentrată a unui ceai de plante, preparată prin opărirea (de obicei într-un vas acoperit) a 30 g de plantă în 2 căni cu apă, timp de 20-30 minute. (Pentru opărire, dați în clocot apa, apoi opriți focul, înainte să adăugați plantele.) O infuzie este administrată de obicei în doze de 1/4-1/2 cană, de câte ori este nevoie. Dacă sunteți începător, încercați mai întâi să

preparați un ceai și abia după aceea un decoct sau infuzie. Infuzia este preparată din formele sau părțile mai delicate ale plantelor, cum ar fi flori, frunze, pulbere de orice fel de plantă sau tulpine delicate și subțiri (verzi sau uscate), toate având nevoie doar de opărire (nu de fierbere la foc mic). Dacă vreți să preparați o fiertură concentrată dintr-o parte a plantei care este mai „tare”, cum ar fi rădăcinile, scoarța, coaja, tulpinile lemnoase etc., atunci este necesar să le fierbeți la foc mic și rezultatul se numește decoct (vezi paragraful *Decoct din această listă*).

Dacă realizați o combinație a unor plante ce presupun metode diferite de preparare (de exemplu opărire și fierbere la foc mic), preparați mai întâi plantele ce trebuie fierte la foc mic, filtrați-le și apoi introduceți plantele ce trebuie „opărite”, în apa fierbinte în care au fost fierte celelalte.

Atunci când preparați o infuzie, folosiți apa cea mai pură posibil și evitați utilizarea ibricelor de aluminiu sau fontă (vezi *Lecția 3: Ustensile*).

Nu uitați motoul: „cu cât mai tare, cu atât mai bună”, care spune că un decoct sau o infuzie trebuie întotdeauna să dea rezultate mai bune decât o cană de ceai obișnuit. Elevii mei începători sunt deseori surprinși de rezultatele unei căni de ceai de concentrație normală. Totuși, pe măsură ce căpătați experiență, veți putea recunoaște situațiile care solicită folosirea unui preparat concentrat, cum ar fi decoctul, infuzia sau tinctura. Este posibil să constatați că este mai convenabil să iei mai puține doze dintr-o plantă (ceea ce se obține prin pregătirea unui preparat mai concentrat) sau că o anumită situație solicită o acțiune mai puternică și mai concentrată decât cea oferită de o cană de ceai simplu.

Citiți din nou *Echivalențele de dozaj* din această listă, pentru a realiza substituțiile corecte dintr-o cană cu ceai în infuzie etc.

Îndulcitori: Îndulcitorii care pot fi folosiți în preparatele de plante, atunci când este necesar, sunt: mierea, melasa nesulfurată (deschisă sau închisă la culoare), glicerina sau malțul de orz. Suplimentar, pulberea de plante poate fi amestecată într-o linguriță de zeamă de

mere dulci sau miere. Vezi și *Formule pentru copii*, de mai sus. (Recitiți *Mierea*, Anexa B.)

Ovule: Un ovul este un fel de supozitor ce poate fi folosit pentru folosirea acțiunii plantelor în vagin. Plantele sub formă de pulbere sunt aduse la o consistență de clei, folosind unt de cacao topit, apă sau miere, după care sunt rulate și modelate în formele și dozajele convenabile pentru introducerea lor în vagin. Când se folosește unt de cacao (de obicei, cea mai bună alegere), încălziți-l atât cât să se topească, apoi amestecați-l cu pulberea de plante, până se întărește puțin, și modelați-l în formele de ovul convenabile. Puneți ovulele modelate astfel în frigider, unde temperatura scăzută va întări untul. Țineți ovulele în frigider până la utilizare, căci se înmoaie rapid la temperatura camerei. Dacă folosiți apă, puneți ovulele pe o tavă de aragaz în cuptor, la o temperatură redusă, de aproximativ 50 grade. După ce se usucă și se întăresc, le puteți păstra într-un vas închis ermetic. Pentru folosirea ovulelor preparate cu apă, folosiți alifie sau gel ginecologic, pentru o introducere mai ușoară. Atunci când utilizați miere ca agent de umezire, amestecați o cantitate mică de miere cu plantele, pentru a obține un amestec cleios. Modelați ovulele și puneți-le în congelator, ca să se întărească. Deși ovulele cu miere dau rezultate bune, nu vor fi la fel de tari precum celelalte două tipuri, dar sunt suficient de tari pentru uzul vaginal.

Picături/soluții pentru urechi: De obicei, pentru picăturile de urechi se folosesc uleiurile de plante, cum ar fi cel de usturoi. Pentru spălături, se poate folosi ceai, decoct sau infuzie. În acestea se pot adăuga 1-2 picături de ulei de măsline sau ulei de usturoi. De obicei, 2-4 picături de ulei puse direct în ureche sunt suficiente. După ce puneți picăturile, băgați în ureche o bucățică de vată. Pentru introducerea ceaiului de plante, la o temperatură potrivită (temperatura corpului sau puțin mai cald) poate fi folosită o seringă cu cap rotund. Această metodă se folosește pentru eliminarea unei acumulări de ceară în ureche. Tratați întotdeauna ambele urechi, chiar dacă este în neregulă una singură. Problemele urechilor pot „trece” de la una la cealaltă, mai ales dacă este vorba de o infecție.

Sirop: Siropul este o formă foarte bună de administrare a plantelor, pentru copii, pentru prepararea unor siropuri de tuse sau a unor elixire sau tonice făcute din plante. Iată rețeta de bază pentru sirop, de la care puteți porni pentru obținerea altor amestecuri (vezi și *Tablete*, în această listă).

SIROP DIN PLANTE

Amestecați într-o cratiță 1/4 cană (4 linguri) de plantă sau amestec de plante, mărunțite sau pulbere, cu o cană de miere sau de melasă ușoară nesulfurată. Încălziți amestecul și fierbeți la foc mic sau opăriți timp de 20 de minute, amestecând din când în când. Filtrați. Administrați câte o linguriță copiilor mai mici de 8 ani și câte o lingură copiilor mai mari sau adulților, o dată pe oră, dacă este vorba de tuse. Asta e tot! Dacă vreți să diluați amestecul, adăugați puțină apă. Dacă ați folosit plantele în formă de pulbere, va fi un amestec mai gros, pe care nu trebuie (și nici nu puteți) să îl filtrați. Dacă ați folosit plante mărunțite, veți obține un amestec mai moale, iar după preparare, trebuie să filtrați plantele. Unora le place să folosească pulberea de plante, datorită concentrației mai mari, iar alții consideră că amestecul nu este pe gustul lor și preferă să filtreze plantele. Este o opțiune strict personală. Bineînțeles, această rețetă reprezintă doar un punct de plecare și vă invit să experimentați singuri diverse proporții, conform necesităților proprii.

Spălătura nazală: Folosiți un ceai de plante foarte bine filtrat, la o temperatură potrivită, și inspirați-l încet pe o nară (țineți cealaltă nară astupată), până când îl simțiți în fundul gâtului. Scuipați ceaiul din gură și suflați nasul. Puteți folosi o cană, pentru a ține ceaiul aproape de nară. Repetați procedura și cu cealaltă nară. Repetați spălătura nazală, pe rând, cu câte o nară, de câte ori este nevoie.

Supozitor: Supozitorul se introduce în anus, deseori pentru cazurile de hemoroizi. Pentru a prepara un supozitor, recitiți aplicația *Ovule*

de mai sus și urmați instrucțiunile pentru prepararea unui ovul, folosind metodele cu *unt de cacao* sau *apă*. Modelați supozitorul pentru a putea fi introdus cu ușurință în anus. Ovulele și supozitoarele sunt, în esență, același lucru. Deosebirea între denumiri este numai pentru a indica locul diferit în care va fi utilizat.

Tablete: Dacă vreți să preparați tablete pentru gât sau tuse, preparați întâi un sirop de plante. Începeți prin a încălzi o cană cu miere sau melasă, până la forma „crocantă”. Pasul următor este să adăugați 1/4 cană de plante uscate mărunțite sau pulbere, și să fierbeți la foc mic sau să opăriți, timp de aproximativ 10 minute. În acest moment, dacă s-a folosit pulbere de plante, acestea sunt lăsate în tablete. Dacă sunt folosite plante mărunțite, acestea sunt de obicei filtrate, din motive estetice. Nu contează dacă mierea se răcește puțin în timp ce se adaugă plantele, dacă siropul a fost deja adus la stadiul crocant. Motivul pentru care adăugați plantele mai târziu este acela că este nevoie de ceva timp (jumătate de oră sau mai mult) ca mierea sau melasa să se încălzească suficient, iar uneori această perioadă face ca plantele să fiarbă prea mult. Totuși, dacă folosiți plante verzi sau „umed” (de exemplu, ceapa crudă), atunci acestea trebuie încălzite în miere, până la stadiul necesar. Întindeți (sau picurați) acest amestec fierbinte pe o foaie de pergament pentru prăjituri unsă cu unt, pentru a se răci și a se transforma în niște tablete gustoase. După ce amestecul se răcește parțial, este ușor să îl crestați cu tăieturi, pentru a le putea desprinde mai ușor, ulterior. Nu uitați să ungeți cu unt foaia de prăjituri.

Folosiți aceste tablete oricând doriți și încercați diverse proporții de plantă în sirop sau mai multe metode de preparare, după ce ați înțeles ideea. Puteți începe cu plante precum ceapa sau ulmul cu coaja netedă. Citiți aplicațiile *Tuse* și *Congestie* din capitolele respective (*Capitolele III și X*).

Tincturi: Tinctura este un concentrat de plante preparat cel mai adesea pe bază de alcool, glicerină sau oțet. Tincturile pot fi cumpărate sau pot fi preparate în casă. Ele sunt folosite uneori în loc de capsule, ceai sau alte forme de administrare, fiind mai convenabile

ca formă sau datorită efectului mai concentrat. În această carte nu este discutată pe larg arta preparării tincturilor. O sursă bună pentru astfel de instrucțiuni este: *Natural Healing With Herbs (Vindecarea naturală cu ajutorul plantelor medicinale)*, de Humbart Santillo. Citiți și aplicația *Tinctură de coada-șoricelului*, din Capitolul V – *Coada-șoricelului*, unde este prezentată o rețetă simplă.

MODURI DE ADMINISTRARE — UZ EXTERN:

(Index de referințe)

Baie

Compresă/Împachetări

Cataplasma/Plasture

Înmuiere

Liniment

Pulbere

Remediu popular

Unguent

Baie: Pentru o baie de plante, eu prepar 2-4 litri de decoct sau infuzie (vezi aplicațiile *Decoct* sau *Infuzie*, de mai sus), filtrez și apoi îl adaug într-o cadă cu apă. Dacă adaug pulbere de plante direct în cadă, în general încep cu 1/4 cană de plante, deoarece această doză este suficientă pentru oricine, iar apoi, dacă este necesar, mai adaug. Uneori, fierb la foc mic pulberea de plante timp de 10-20 de minute, pentru accelerarea activării efectului, și apoi torn tot amestecul în cadă. Pulberea de plante trece fără probleme prin scurgerea căzii. O altă metodă este să iei plante tocate, verzi sau uscate, să le învelești într-o pânză, și să pui apoi acest pachet într-o cadă cu apă fierbinte, în timp ce se umple. În acest fel se obține un „ceai” slab direct în cadă și este bun în eventualitatea în care doriți o concentrație mai mică în apa de baie. Multe plante dintre cele Zece esențiale sunt bune pentru acest mod de administrare, printre ele fiind: ghimbirul, izma, coada-șoricelului și tătâneasa.

Compresă/Împachetări: Această metodă este foarte asemănătoare cu cataplasma. Dar, în acest caz, o pânză este înmuiată în infuzie sau

decoct (vezi aplicațiile *Decoct* sau *Infuzie*, de mai sus, în lista metodelor de administrare pentru uz intern) din care au fost filtrate plantele. Pânza umedă se aplică apoi pe corp. Compresa nu are nici un fel de fibră de plantă, în timp ce cataplasma, da. Uneori este util să păstrați compresa caldă, acoperind-o cu o pernă electrică sau cu o sticlă cu apă fierbinte. Nu uitați să citiți instrucțiunile de la *Catapasmă*, de mai jos.

Catapasmă/Plasture: Cataplasma este, în general, un preparat din plante verzi, uscate, pisate sau în formă de pulbere, care se aplică direct pe piele sau este împachetat într-o pânză subțire de bumbac sau lână și aplicat după aceea.

Există mai multe cuvinte care înseamnă catapasmă și unii naturaliști le folosesc alternativ. O să le descriu separat, pentru că este bine să știți cum vor fi folosiți acești termeni în materialele la care veți apela.

Cataplasma poate fi preparată din plante uscate sau verzi. De obicei, pentru cataplasme se folosesc părțile mai moi, cum ar fi frunzele sau florile, căci rădăcinile sunt prea dure, acestea fiind utilizate pentru comprese (la care se filtrează plantele).

Pentru prepararea unei cataplasme cu plante uscate, activați plantele într-o cantitate mică de apă fierbinte, opăriți sau fierbeți la foc mic (vezi aplicațiile *Decoct* sau *Infuzie*) timp de 10-30 minute și aplicați-le apoi pe acea parte a corpului pentru care sunt necesare (când le aplicați pot fi fierbinți sau la temperatura camerei). Când activați plantele și le umeziți pentru a prepara o catapasmă, folosiți suficientă apă ca să obțineți un preparat umed și pliabil, dar o cantitate mai mică decât cea necesară pentru prepararea unui decoct sau a unei infuzii. Este bine să cunoașteți acest amănunt, altfel veți obține ceva gen supă. Și în această formă dă rezultate, dar atunci ar trebui să filtrați puțin plantele.

Pentru a menține cataplasma umedă, când este necesar acest lucru, puteți să o acoperiți cu un bandaj din plastic, sau cu o pungă de plastic tăiată, și să lipiți marginile pe piele cu bandă chirurgicală poroasă. În caz de urgență este bună orice fel de bandă, dar multe tipuri pot produce rapid iritații ale pielii. Am descoperit că banda chirurgicală (cumpărată de la farmacie) nu provoacă aceeași reacție. Pentru a menține cataplasma caldă, atunci când este necesar acest

lucru, puteți încerca cu o sticlă de apă fierbinte sau cu o pernuță electrică aplicată peste sau în jurul cataplasmei bandajate. Pentru ca perna electrică să nu se umezească, se poate adăuga încă o pânză peste cataplasma umedă.

În cazul unei cataplasme dintr-o plantă „verde”, cum ar fi ceapa sau frunzele de tătăneasă, tăiați, pisați sau măcinați planta într-o formă convenabilă, adăugând o cantitate mică de apă fierbinte, dacă este necesar, pentru obținerea activării și a consistenței dorite (de exemplu, frunzele de tătăneasă proaspete, pisate, au nevoie de puțină apă fierbinte).

Dacă zgârietura, ciupitura etc. nu este prea mare, se poate lipi pe ea o felie de ceapă sau usturoi, de mărime potrivită. Această „catapasmă feliată” este rapidă și ușor de fixat pe locul respectiv. Pentru situații mai grave, cum ar fi o rană deschisă, se poate prepara cataplasma potrivită, într-o formă care să ofere o pulpă de plante groasă și eficace, care să se muleze cât mai bune pe conturul răni. Pentru o ciupitură de insectă, leziune provocată de iedăra otrăvitoare sau răni mai mici, se poate prepara o catapasmă într-o clipă, chiar și în aer liber, identificând și strângând câteva frunze dintr-o plantă potrivită (cum ar fi coada-șoricelului sau tătăneasă), mestecându-le bine și apoi aplicându-le imediat pe locul respectiv.

Plasturele este foarte asemănător cu cataplasma (și eu folosesc aceste cuvinte alternativ, pentru a indica același lucru). Totuși, în cazul strict al preparării unui plasture, pulberea de plante se umezește până la consistența unui aluat, care se întinde (ca glazura pe un tort) într-un strat de 3-6 mm pe o pânză din fibre naturale, iar aceasta se aplică apoi pe piele, cu partea lipicioasă în jos. Folosiți ca agent de umezire gel de *aloe vera* (este perfect pentru arsuri și refacerea pielii, fiind și un antiseptic natural), miere (este plină de substanțe minerale și enzime și acționează atât pentru refacerea pielii, cât și ca antiseptic natural), glicerină (este un bun emolient și transportor și este foarte calmantă), apă, melasă nesulfurată (are foarte multe minerale și fier), ulei de măsline (sau alte tipuri de ulei terapeutic, cum ar fi cel de susan sau de migdale) etc.

Agentul de umezire ales și temperatura acestuia depind de aplicație. Mierea este foarte bună aproape în toate cazurile, așa că dacă nu știți sigur ce altceva puteți folosi, apălați la miere, atunci

când preparați acest tip de plasture sau cataplasma (Vezi *Miere*, Anexa B).

Un alt cuvânt pe care este posibil să îl auziți sau să îl citiți este *compresa*. Compresa este un tip de cataplasma (cu plantele filtrate) obținută prin înmuierea unei pânze în decoct sau infuzie și aplicarea acesteia peste zona afectată (recitiți aplicația *Compresă*; din această listă).

Cataplasmele/plasturii/compresele pot fi menținute pe corp între 20 de minute și toată noaptea, în funcție de necesitate. În cazurile severe, pot fi aplicate în mod continuu, atâta timp cât zona afectată este spălată regulat cu o infuzie de plantă antiseptică (coada-șoricelului, apă de usturoi, cuișoare) sau cu un alt lichid antiseptic. În aceste cazuri, cataplasma este schimbată la intervale regulate, poate de 2-4 ori pe zi, pentru a rămâne proaspătă. Când lăsați cataplasma aplicată pe corp peste noapte, schimbați-o dimineață, imediat ce vă treziți.

Înmuiere: Zgârieturile, încheieturile scrântite, erupțiile, ciupiturile de insecte, infecțiile etc. au deseori nevoie de înmuiere. Lichidul în care se înmoaie este un decoct sau o infuzie (vezi aplicațiile *Decoct* sau *Infuzie*) preparate din plantă sau plantele necesare. Pentru calmarea și vindecarea efectelor unei traume, tensiuni sau luxații, a unei iritații etc., sau pentru întregul corp, cea mai potrivită este o baie de plante (Vezi aplicația *Baie*).

Liniment: Linimentul este lichidul cu care se frecționează de obicei mușchii și încheieturile inflamate sau zone care au nevoie de o circulație mai bună, cum ar fi în caz de degerături. Linimentele se prepară ușor, dintr-un decoct sau o infuzie, adăugând 1/4-1/2 părți de ulei de măsline și/sau alcool pentru frecții, pentru a obține consistența dorită (vezi și *Lecția 6*). O altă metodă este să înmuiați plantele, timp de 1-2 săptămâni, în alcool pentru frecții, folosind proporțiile de la infuzie sau decoct, apoi să filtrați amestecul și să adăugați cantitatea dorită de ulei de măsline, susan sau migdale, pentru obținerea linimentului.

Unele plante sub formă de pulbere, de exemplu ardeii iute sau ghimbirul, pot fi înmuiate în alcool pentru frecții, ca mai sus, apoi lăsate în alcool și folosite ca o parte a linimentului.

Pulbere: Plantele sub formă de pulbere pot fi aplicate direct pe o rană, erupție, ciupitură de insectă etc. sau pot fi amestecate cu un agent de umezire potrivit, pentru a forma diverse tipuri de comprese.

Remediu popular: Vezi *Remediul popular*, Anexa A.

Unguent: Din oricare dintre cele Zece plante esențiale se poate prepara un unguent, folosind uleiul de măsline. Proporția obișnuită este de 3-4 linguri de plantă sau plante, pentru o cană cu ulei. În funcție de textura plantei, opăriți sau fierbeți la foc foarte mic (vezi aplicația *Ceai* din listă) amestecul plante/ulei, timp de aproximativ o oră. Acest ulei concentrat de plante poate fi folosit în această formă sau poate fi îngroșat cu ceară de albine, până la consistența unei alifii sau unguent, în funcție de cantitatea de ceară adăugată. Începeți cu 4 linguri de ceară de albine topită adăugată la 1 cană cu ulei de plante cald și amestecați, în timp ce unguentul se răcește și se îngroașă. Dacă preparatul este prea moale, puteți oricând să îl încălziți din nou și să adăugați mai multă ceară.

LECȚIA 3: USTENSILE PENTRU PREPARAREA PLANTELOR

Atunci când realizați preparate din orice plantă, este bine să fiți atenți la tipul ustensilelor folosite. Pentru preparatele obținute prin fierbere, de exemplu ceaiul, pe aragaz, este bine să evitați vasele din aluminiu sau fontă. Aceste metale se oxidează de multe ori în timpul gătitului sau fiertului, în consecință devenind o parte nesănătoasă a preparatului din plante. Pentru prepararea ceaiului din plante, amestecarea pulberilor de plante sau realizarea altor preparate cele mai bune sunt vasele din oțel inoxidabil, sticlă sau ceramică. Atunci când este posibil, folosiți linguri din oțel inoxidabil, pentru amestecare sau, așa cum fac eu, păstrați un set de linguri din lemn, pe care să le utilizați numai pentru preparatele dumneavoastră din plante. Ca filtru pentru ceai este bine să folosiți unul din oțel inoxidabil sau bambus, întrucât aceste materiale acționează într-un mod pozitiv asupra plantelor.

LECȚIA 4: EFICIENȚA PLANTELOR ȘI FORMELE ÎN CARE SUNT ELE DISPONIBILE

Pentru o acțiune cât mai eficientă a plantelor, cu excepția cazurilor în care se specifică altceva, este bine să le administrați pe stomacul gol, sub formă de ceai, iar pentru alte forme, cum ar fi capsulele, să le luați cu un pahar plin cu apă. În acest fel, permiteți plantei să aibă un impact maxim, fără să fie diluată sau înglobată în acțiunea digestivă a unui stomac plin cu mâncare.

Uneori, totuși, unele plante sau amestecuri de plante creează disconfort, dacă sunt luate pe stomacul gol. În aceste cazuri, puteți adăuga o plantă-tampon sau stimulentă, cum ar fi ghimbirul, ulmul cu coaja netedă sau tătăneasa, sau să luați amestecul cu o înghițitură sau două dintr-un aliment ușor, de exemplu fructe. Aceste idei dau rezultate aproape întotdeauna, dar dacă trebuie, puteți administra plantele cu o masă ușoară.

Iată câteva date despre calitatea și eficiența plantelor pe care le puteți folosi. În medicina naturistă, întotdeauna trebuie să căutăm cele mai proaspete, mai puternice, corect recoltate și uscate și cel mai puțin contaminate materiale disponibile. În Statele Unite, condimentele (o categorie care include multe plante medicinale) se numără printre alimentele cele mai iradiate, tratate cu insecticid sau fum (în special cele importate, care sunt, de altfel, cele mai numeroase). În consecință, atunci când este posibil, mulți naturiști preferă să își cultive și usuce singuri plantele, pentru a fi siguri de potența și puritatea acestora. Există și posibilitatea (tot mai mare în Statele Unite), de a folosi plante medicinale organice, „sălbatică”, adică acele plante care sunt cultivate și/sau culese din mediul natural. Acestea sunt de obicei nestropite cu nici o substanță, nu sunt iradiate, sunt uscate cu grijă, în cantități mai mici, și sunt pregătite astfel încât să își mențină o eficiență maximă. La majoritatea farmaciilor cu plante medicinale, plantele provin de la cultivatori/importatori ale căror metode variază de la „bună” la „groaznică”.

Puteți deveni un cumpărător priceput încercând să uscați chiar dumneavoastră cantități mici de plante medicinale proaspete, sau alte plante, într-un loc uscat și „întunecat” (o cameră întunecată, un dulap de bucătărie, o verandă umbrită). În acest fel, veți vedea singuri cum trebuie să arate niște plante uscate corespunzător. Ideal este să își

păstreze mare parte din culoare, să nu aibă ciuperci sau mușcari, să aibă mirosul proaspăt al plantei și uleiurile din plantă, în special atunci când sunt frecate sau pisate, și să nu fie contaminate de insecte sau praf. În calitate de consumator, trebuie să știți ce să căutați. De exemplu, dacă vedeți că frunzele de tătăneasă sunt maronii, în loc să aibă o culoare verde sănătoasă, sau că pulberea de cuișoare este deschisă la culoare și nu are nici o aromă, nu le cumpărați. Băcăniile sunt de obicei ultima alegere ca sursă de plante uscate pentru scopuri medicinale, și nu trebuie apelat la ele decât în cazuri de urgență. Băcăniile oferă de obicei condimente (multe dintre ele utilizate ca plante medicinale) care sunt de cele mai multe ori iradiate sau afumate de importatori mari, pentru exterminarea insectelor și pentru a putea fi păstrate mult timp în rafturi. Aceste plante rămân uneori în rafturi o perioadă mai mare decât celelalte produse ale unei băcănii. Cu toate acestea, am tratat multe cazuri de urgență cu ceea ce am putut găsi într-un astfel de magazin, așa că țineți-le minte ca posibilă sursă de obținere a celor necesare, în astfel de situații.

În această carte am sugerat utilizarea multor forme diferite pentru fiecare plantă, în cadrul unei anumite aplicații. De exemplu, am indicat folosirea frunzelor uscate de izmă pentru prepararea unui ceai, a uleiul de izmă, ca tonic digestiv rapid, a pulberii de plante pentru pregătirea unei cataplasme sau a forme proaspete, pentru consumul ca mâncare. Fiecare capitol conține instrucțiuni scurte despre modul de utilizare a diverselor forme ale unei plante. *Lecția 2* din *Capitolul 1* conține o listă alfabetică cuprinzătoare a metodelor de administrare, cu instrucțiuni și definiții. În consecință, va fi destul de ușor să determinați care este cea mai bună metodă de administrare pentru diferitele forme în care sunt disponibile plantele.

LECȚIA 5: CUM TREBUIE PĂSTRATE PLANTELE

Atunci când depozităm plantele, trebuie să le menținem reci (dar nu înghețate), uscate, ferite de lumină și de insecte sau alte mijloace de contaminare. Cele mai bune pentru prelungirea eficienței plantelor uscate sunt containerele de sticlă etanșe, dar și sacii de hârtie sau plastic pot fi buni și sunt de multe ori folosiți din motive practice, chiar dacă potența plantelor este mai puțin protejată în acest

mod. Cutiuțele goale de la filmele foto de 35 mm au mărirea perfectă pentru depozitarea cantităților mici de plante în compartimentul pentru mănuși al mașinii, în rucsacuri, dulapuri de bucătărie, ateliere etc. Capacele par etanșe la aer și apă și aceste cutiuțe sunt fabricate dintr-un plastic dur și opac, care nu permite deteriorarea plantelor, nici chiar la căldură. Eu am descoperit un furnizor permanent de astfel de cutiuțe în fotografia mea local. Le folosesc deseori ca să trimit plantele acasă prin prieteni, sau la școală și birou, pentru mine și pentru alții. Printre cele Zece plante esențiale există unele care pot fi folosite în forma „proaspătă”, cum ar fi usturoiul, ghimbirul și ceapa. Acestea trebuie depozitate astfel încât să rămână proaspete și eficiente, de exemplu într-un dulap răcoros și uscat.

Plantele uscate își pot păstra eficiența destul de bine dacă sunt bune de la început, iar apoi sunt uscate și depozitate așa cum trebuie. De exemplu, eu am păstrat frunze de tătăneasă, culese și uscate chiar de mine, pentru o perioadă de peste un an. La sfârșitul unui an erau încă foarte active din punctul de vedere al proprietăților medicinale, fapt evidențiat de rezultatele obținute prin utilizarea lor. Totuși, pentru calitatea medie a plantelor cumpărate de la un furnizor de plante medicinale sau de la băcănie, este cel mai bine să cumpărați o dată atât cât vă trebuie cam pentru o lună. Dacă nu puteți face acest lucru, încercați vă reîmprospățați provizia la fiecare 3-4 luni, dacă nu sunteți siguri de sursa sau tăria plantelor respective.

O fiertură de plante poate fi păstrată în frigider o zi sau două, continuând să aibă tărie terapeutică. La sfârșitul celei de a doua zile, cele mai multe poțiuni pe bază de apă păstrate în frigider nu mai au cea mai bună eficiență medicinală. Prin „eficiență medicinală” vreau să spun că, în cazul în care beți ceaiul doar de plăcere, acesta rămâne bun atâta timp cât își păstrează gustul și aroma. Dacă preparați un ceai (decoct sau infuzie) și vreți să îl păstrați o săptămână sau două, adăugați 1/4 parte (ca volum) de vin și păstrați amestecul în frigider.

Etichetați-vă întotdeauna plantele clar, cu cerneală sau cu un marker, care nu se șterge sau întinde ușor. Nu vă este de nici un folos să aveți cele Zece plante esențiale în casă dacă uitați care este fiecare dintre ele și le găsiți neetichetate!

LECȚIA 6: UTILIZAREA CELOR ZECE PLANTE ESENȚIALE SEPARAT SAU ÎN COMBINAȚII

Cele Zece plante esențiale pot fi deseori amestecate între ele, pentru a-și îmbunătăți reciproc proprietățile. În momentul în care ați ajuns să cunoașteți modul de utilizare a două plante ce pot fi folosite pentru aceeași aplicație (de exemplu ardeii iute și tătăneasă, pentru ulcere), veți putea să vă puneți întrebarea dacă cele două plante se pot amesteca și când este bine să faceți asta. În multe cazuri, am prezentat în capitolele respective sugestii clare despre amestecarea celor Zece plante esențiale, dar acesta reprezintă doar începutul posibilităților creative.

De exemplu, să spunem că aveți un interes particular în studierea tratării ulcerelor deschise. Vă uitați la *Ulcer*, în *Diagrama utilizărilor generale*. Acolo veți găsi mai multe referințe. Consultați-le. Veți fi trimiși, de exemplu, la capitolul *Ardei iute*, și veți afla că ardeii oprește și încetinește sângerările interne ale ulcerelor, în același timp mărește circulația. La *Tătăneasă*, veți citi că aceasta reface țesuturile deteriorate. Apoi, veți vedea că izma elimină gazele din stomac și moderează aciditatea, iar ulmul cu coaja netedă calmează membranele mucoase din tractul digestiv, totodată oprește diareea. Veți alege acțiunile care vă interesează cel mai mult în cazul respectiv (una dintre ele sau poate toate cele menționate) și apoi veți începe să amestecați plantele alese, așa cum vă voi explica.

Începeți să experimentați combinarea plantelor amestecând pur și simplu plantele dorite în proporții egale. Pe măsură ce câștigați experiență, veți afla cum să vă rafinați „combinațiile”, astfel încât una sau două plante să reprezinte părți predominante ale amestecului, în timp ce celelalte vor avea doar un rol minor. În exemplul dat, puteți decide ca părțile predominante din amestec să fie tătăneasă și ardeii iute, în părți egale, adăugând izmă și ulm cu coaja netedă, jumătate de cantitate, astfel acestea să aibă un rol minor. Formula generală va fi scrisă astfel:

- 1 parte tătăneasă
- 1 parte ardei iute
- 1/2 parte izmă
- 1/2 parte ulm cu coaja netedă.

În această formulă, „1 parte” este măsurată ca volum și este cantitatea decisă de dumneavoastră, în funcție de cât amestec doriți să preparați. De exemplu, „1 parte” poate însemna 1 linguriță, 1 lingură sau 1/4 cană etc. Dacă decideți ca „1 parte” să fie egală cu 1/4 cană (în exemplul de mai sus), formula *particulară* va fi următoarea:

1/4 cană tătăneasă

1/4 cană ardei iute

1/8 cană izmă

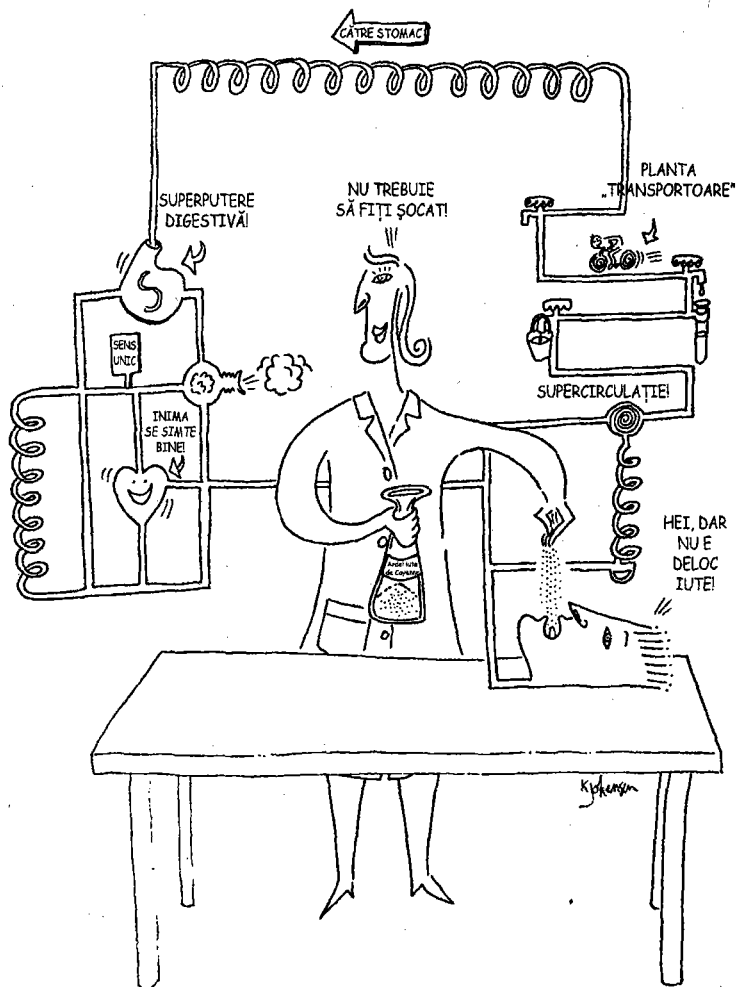
1/8 cană ulm cu coaja netedă.

Dacă vreți să introduceți amestecul în capsule, va trebui să folosiți plantele sub formă de pulbere. Dacă doriți să preparați un ceai, puteți amesteca plantele mărunțite sau tăiate. Alegeți forma care este cea mai bună pentru scopul urmărit.

Între cele Zece esențiale există două plante „transportoare”, și anume ardeiul iute și ghimbirul. Fiecare dintre acestea are calități deosebite, care pot impune utilizarea lor ca parte principală a unui amestec. Aceste plante pot avea și rolul de a transporta, uni și îmbunătăți acțiunile generale ale oricărui amestec în care sunt incluse. În consecință, ele sunt introduse deseori, în cantități mai mici, în orice amestec în care nu sunt deja prezente, ca parte principală. În general, eu adaug în amestecurile mele 1/8-1/4 parte de ardei iute și/sau ghimbir, ca plante transportoare, în cazul în care nu sunt deja prezente în amestec, pentru o calitate a lor mai importantă.

Scopul cărții **10 plante esențiale** este să vă ofere o bază solidă pentru utilizarea plantelor medicinale pentru propria sănătate. Atunci când veți progresa până la punctul în care să doriți amănunte suplimentare referitor la prepararea amestecurilor, tincturilor etc., puteți investiga pentru referințe detaliate despre informația respectivă *Natural Healing with Herbs (Vindecarea naturală cu ajutorul plantelor medicinale)*, de Humbart Santillo. Totuși, informațiile oferite în această carte și în cele șase lecții de mai sus vă asigură o bază bună și este posibil să vă fie suficiente.

ARDEI IUTE DE CAYENNE



CAPITOLUL II

ARDEIUL IUTE DE CAYENNE

Capsicum anuum



Ardeiul iute este pentru răni și ca să nu faci șoc,
Pentru ulcere și sânge, de ai la stomac vreun foc.
Ca să ai inima tare și o bună circulație
Fii prieten cu ardeiul iute — ce sănătoasă senzație!

Profil de personalitate – ARDEIUL IUTE DE CAYENNE

Atunci când vorbesc despre ardei iute, mă refer la ardeiul roșu obișnuit, ardeiul iute pe care oamenii îl asociază de obicei cu mâncarea foarte condimentată.

Mulți dintre dumneavoastră poate au auzit deja poveștile despre contribuția mâncărilor condimentate la apariția ulcerului sau avertismențele de evitare a ardeiului iute. În acest caz, probabil că vă întrebați de ce este ardeiul iute un remediu naturist recomandat în cazul multor afecțiuni. În urma studiilor și experiențelor mele, pot afirma că paradoxul este, totuși, foarte simplu. În medicina naturistă, ardeiul este folosit uscat, de obicei sub formă de pulbere, și NICIODATĂ proaspăt sau gătit. **Uscat și nepreparat prin gătire, și folosit în doze corecte, ardeiul iute este cel mai bun medicament pentru ulcerele deschise din tractul digestiv. Preparat prin gătire, ardeiul iute are un efect extrem de iritant asupra tractului digestiv și poate contribui la apariția ulcerelor. În consecință, în medicina naturistă nu se va folosi niciodată pentru afecțiunile tractului digestiv ardei iute proaspăt (neuscat) sau preparat prin gătire.**

Se pare că gătirea ardeiului iute transformă acizii săi naturali într-o substanță foarte caustică, care arde straturile digestive delicate. Acizii

din ardeii iuți proaspeți au un efect similar. Cu toate acestea, uscarea ardeilor iuți are un efect pozitiv asupra acestor acizi, îmbunătățindu-le proprietățile curative și în același timp reducând la minimum orice efect caustic. În consecință, atunci când gătiți mâncăruri la care trebuie adăugate condimente iuți, cel mai bine este să adăugați ardei iute uscat, după ce mâncarea a fost gătită, chiar înainte să o serviți la masă. În acest fel, aveți parte atât de efectul curativ benefic al ardeiului, cât și de gustul dorit, evitând totodată iritarea pereților tractului digestiv.

În anii de când aplic medicina naturistă, am văzut nenumărați prieteni uluiți de faptul că folosirea zilnică a ardeiului uscat și negătit, în doze corecte, nu numai că ajută la vindecarea ulcerelor deschise, dar contribuie foarte mult și la îmbunătățirea generală a digestiei, prevenind astfel orice alte boli digestive. Acest lucru este valabil chiar și pentru acei prieteni care fuseseră ani întregi dependenți de sticlulele lor de preparate antiacide și protectoare împotriva ulcerului gastric, pe care le foloseau după fiecare masă!

Există câteva plante, printre care și ardeiul iute, care au niște caracteristici personale uimitoare prin eficiența lor ca „plante transportoare”. Ardeiul iute este amestecat deseori cu alte plante, în proporție de o optime sau chiar mai mult, în preparatele naturale. El ajută la absorbirea mai rapidă a amestecului sau a plantelor respective în sânge și la dispersarea lor în țesuturile și organele cărora le sunt destinate, în același timp contribuind și la îmbunătățirea modului în care organismul și plantele lucrează împreună. Deși este o plantă transportoare către toate părțile organismului, în special prin vasele de sânge, ardeiul iute este deosebit de eficient în transportul și răspândirea agenților curativi în partea superioară a corpului (deasupra taliei). Acesta este unul dintre motivele pentru care ardeiul iute este folosit deseori alături de plante ce trebuie să acționeze asupra inimii, stomacului sau capului.

Este interesant poate de știut că există mai multe tipuri de ardei iute, care diferă ca nuanță, de la roșu la portocaliu. În băcăniile obișnuite, ardeiul este uneori catalogat drept „slab”, „mediu” sau „iute”. Dacă aveți acces la un furnizor de plante naturale sau medicinale, veți vedea că deseori iuțea ardeiului este estimată în mii de

unități de iuțime (Ui). Aici pot fi incluse toate tipurile de ardei iute, de la cele obișnuite, care au cam 40 000 Ui, la ardeiul african, a cărui iuțime depășește uneori 100 000 Ui. Substanța chimică responsabilă pentru iuțimea ardeiului, căreia i se datorează și efectele lui medicinale, este capsicina ($C_{18}H_{27}O_3N$). Această substanță chimică produce o senzație de arsură în orice țesut cu care vine în contact. Capsicina stimulează eliberarea Substanței P, o substanță chimică ce acționează asupra nervilor, provocând transmiterea de către aceștia a unui stimul dureros, la primele utilizări. Totuși, după folosirea în mod regulat a ardeiului iute, nervii se obișnuiesc cu această stimulare produsă de Substanța P și, în consecință, răspund cu din ce în ce mai puțini stimuli ai durerii. Prin folosirea alifiilor sau linimentelor (există o formulă pentru linimente în acest capitol), se transmite terminațiilor nervoase din țesuturi semnalul de încetinire a producției de Substanță P și, ca urmare, reducerea semnalelor dureroase către celulele nervoase, ceea ce duce la reducerea durerii în zonele inflamate sau luxate.

Normal, această calitate de reducere a durerii pe care o are ardeiul iute, asociată cu celelalte proprietăți ale lui – stimularea circulației, ajutorul la prevenirea șocurilor și la oprirea sângerărilor –, are numeroase implicații pentru utilizarea lui, atât internă, cât și externă. De exemplu, ardeiul iute este folosit ca alifie sau liniment pentru artrite, sau multe alte „...ite” care produc probleme, cum ar fi osteoartrita, artrita reumatoidă, tendinita și chiar și pentru inflamarea cotului.

Deși se găsesc multe preparate comerciale care sunt denumite „alifii cu capsicină” sau pe al căror pachete apare cuvântul „capsicină” scris mare și vizibil, părerea mea este că prepararea în casă a alifiilor și linimentelor pe bază de ardei iute este atât de eficientă, încât aceste produse comerciale sunt foarte rar necesare, poate doar din comoditate.

Dacă vreți să aflați mai multe despre calitatea de calmare a durerii pe care o are ardeiul iute în cazul durerilor cronice, nu uitați că această calitate este cumulativă. Asta înseamnă că atenuarea durerii este din ce în ce mai eficientă, cu cât sunt utilizate mai des alifia sau linimentul respective. Acest efect calmant cumulativ a fost

confirmat în numeroase studii, cum ar fi cele realizate de Medical College of Wisconsin at Milwaukee, de Case Western Reserve University din Cleveland sau de University of Vermont College of Medicine at Burlington. Detaliile acestor cercetări sunt interesante, dar nu este cazul să le discutăm în detaliu aici. Eu sunt una dintre persoanele care preferă să țină minte că ceva funcționează, nu cine spune că funcționează sau cauzele exacte pentru care se întâmplă asta. Poate că la fel veți ajunge și dumneavoastră, după ce veți constata efectele benefice ale ardeiului iute, ca și mine.

În primii mei ani de medicină naturistă, eram cam nerăbdătoare și deseori eram de părere că „mai mult înseamnă mai bine, mai tare sau măcar mai rapid”. Dar am constatat repede că ardeii cei mai iuți sunt ucigători – provocând arsuri groaznice pe limbă și probleme cu stomacul, total nepotrivite pentru obținerea efectului curativ dorit. Acum, fiind o adevărată cunoscătoare a ardeiului iute, cu mulți ani de utilizare a acestuia la activ, îi pot sfătui cu încredere pe ceilalți să aleagă un ardei iute cu un gust, culoare și iuțime plăcute, care să se potrivească cel mai bine necesităților lor. Dacă sunteți genul de om care se crispează la gândul de a apropia ceva iute de limbă sau că acesta va ajunge în stomac, atunci începeți cu un ardei iute slab și cu o cantitate mică adăugată în suc, și apoi creșteți treptat doza și iuțimea până ajungeți la cantitatea de ardei iute cea mai potrivită pentru scopul dumneavoastră. Toleranța la ardei iute variază mult de la om la om și de la ardei la ardei.

Ardeiul iute este cea mai bună alegere din medicina naturistă pentru dureri și sângerări intestinale, chiar și pentru animalele de casă sau domestice. Am salvat multe animale de la o moarte nedemnă și prematură prin administrarea de ardei iute uscat direct pe limba acestora.

ERAL

Odată, când mergeam cu mașina la magazin, am trecut pe lângă un cățeluș care zăcea întins pe drum. Tocmai fusese lovit de o mașină. Înconjurat de privitori neajutorați, bietul animal era aproape

mort, din cauza sângerării și rănilor interne. În mașină cu mine erau doi vecini adolescenți, care recunoscuseră în mulțime câțiva dintre prietenii lor și încercau să mă convingă să nu opresc, de teamă că plantele și metodele mele neconvenționale îi vor face de râs. Până la urmă am ajuns la un compromis. Ei s-au ascuns pe bancheta din spate, iar eu m-am dus să văd ce pășise cățelul.

Am aflat de la ceilalți că accidentul se petrecuse cu câteva minute în urmă. Un firisor subțire de sânge care i se prelingea din gură și nas indicau existența unei sângerări interne. Avea ochii încheiași și nu făcea nici o mișcare, doar respira greoi.

Timp de cinci minute am administrat trei sau patru doze de ardei iute direct pe limba cățelușului, iar efectul a fost imediat. Sângerarea din gură și nas s-a oprit, iar ceața din ochi a început să dispară. Își lîngea slăbit rămășițele de ardei iute de pe buze, fără să pară că simțea iuțea acestuia. După trecerea stării de șoc (cam la a treia doză), cățelul și-a scuturat capul, a deschis ochii larg și s-a ridicat nesigur pe picioare, cu ajutorul meu. Acum era clar că simțise ardeii! Unul dintre adolescenții din mulțime s-a oferit să ia cățelul acasă și l-am instruit să ia punguța mea cu ardei iute și să îi mai administreze una sau două doze, în următoarea oră.

Am mers acasă și nu m-am mai gândit la incident. A doua zi însă, unul dintre vecinii mei (care se ascunsese în mașină în timpul dramei cățelușului) a venit să-mi spună că la școala lui circula o poveste incredibilă, despre o femeie care vindecase un cățel aproape mort, cu un praf roșu miraculos. Un polițist, frate cu unul dintre puștii care asistaseră la scenă, luase praful la laboratorul criminalistic, să îl analizeze. (Nici unul dintre cei din mulțime nu crezuse că era doar ardei iute.)

Vecinii mi-au spus că se prefăcuseră surprinși atunci când auziseră povestea, pretinzând că nu știau nimic despre asta, căci le fusese jenă să recunoască faptul că fuseseră prezenți. Mai târziu, în același an, l-am observat pe unul dintre ei cum îi dădea ardei iute unui animal cu dureri și am fost

mulțumită că o parte din cunoștințele mele fuseseră transmise mai departe.

În momentul în care ardeiul iute interacționează cu saliva și enzimele din gură, în gură, creier și tractul digestiv este inițiat un proces important. Acesta este motivul pentru care nu este bine să folosiți capsule în locul prafului de ardei iute, decât în cazurile în care este absolut necesar și numai atunci când stomacul dumneavoastră suportă asta. Multe stomacuri nu suportă să fie surprinse în acest mod, atunci când capsulele se dizolvă și își eliberează conținutul.

Cunosc cazul multor elevi ai mei, mai ales cei care sunt și părinți, care ezită să folosească ardei iute pentru necesitățile copiilor, de teamă să nu le facă rău cu iuțimea sa puternică. Din experiența mea personală, pot afirma că dacă unui copil, chiar foarte mic, i se explică despre ce este vorba, într-un mod în care copilul să se aștepte la iuțimea ardeiului, dar să și înțeleagă că aceasta nu este de durată și că este necesar pentru binele organismului lui, copilul poate suporta efectul mult mai ușor decât se așteaptă adulții. Uneori, eu amestec ardeiul iute cu puțină miere și întotdeauna am la îndemână suc sau apă (sau doica, pentru nou-născuți), așa încât să pot oferi imediat băutura răcoritoare.

ERAL

De două ori în viață am trăit și lucrat în situații care au implicat cel puțin 11 copii cu vârste cuprinse între 2 luni și 10 ani. În ambele cazuri am constatat cu uimire cât de ușor se obișnuiesc copiii să folosească ardeiul iute ca să se ajute unii pe ceilalți, de câte ori se răneau în urma unor căzături sau lovituri. Odată, în timp ce supravegheam terenul de joacă al copiilor, am auzind sunetul produs de un corp mic ce căzuse de pe un tobogan. Când am alergat spre ei, l-am auzit pe copil strigând către un prieten: „Ardei! Ardei! Adu ardeiul!” După două

sorbituri de ardei iute în apă, criza a trecut și echilibrul emoțional a fost restabilit.

Nu am sugerat niciodată ca un copil să fie forțat să ia ardei iute sau orice altă plantă, decât în cazul în care era o problemă de viață și de moarte. De obicei, există mai multe moduri de a trata o problemă de sănătate, și dacă un copil arată că nu vrea să folosească ardei iute, rareori este nevoie să fie forțat să facă asta.

Cum ardeiul iute este atât de des ales pentru primul ajutor în caz de urgențe, de obicei nu mai stau să măsoz cantitățile exacte. Prefer să arunc cantitatea aproximativă de praf de ardei iute într-un pahar cu apă sau suc (sau îl folosesc uscat) și îl administrez prin înghițituri mici, mie sau celui care are nevoie de el, la intervale între 1 și 3 minute, până când se produce efectul dorit.

Dacă doriți să aflați mai multe povești despre utilizarea ardeiului, citiți câteva dintre ERAL-urile relatate în continuare, după descrierea modului de utilizare. Un bine cunoscut medic fitoterapeut, dr. John R. Christopher, a scris o carte dedicată în întregime ardeiului iute de Cayenne și utilizărilor lui curative. Cartea este intitulată *Capsicum*. Dacă relatările mele vă trezesc interesul, poate veți dori să citiți și această lucrare, după aceea.

INDICAȚII TERAPEUTICE - ARDEIUL IUTE DE CAYENNE

(Index de referințe)

Abstenență de la cofeină	Durere
Animale de companie	Gargară
Artrită	Gât
Atac de cord	Gingii
Bacterii intestinale	Grădinărit
Circulație	Gripă
Constipație	Gură
Degerături	Îndepărtarea insectelor
Digestie	Întărirea sângelui

Leșinuri	Sinus
Liniment	Spălătură pentru ochi
Nașteri	Stimulent
Nașteri acasă	Supradoză de ardei iute
Palpitații	Șoc
Plante	Tensiune arterială (ridicată și scăzută)
Prim ajutor	Tonic pentru inimă
Răceli și gripă	Ulcere
Răni	Ulei de păr
Respirație	Vene varicoase
Sângerări	
Scalp	

FORMĂ:

Pulbere uscată, ardei iute întreg uscat.

MOD DE ADMINISTRARE:

Intern: Ardeiul iute este folosit uscat, amestecat în suc, apă, miere sau preparat ca ceai. Uneori se utilizează și o tinctură, dar părerea mea este că tinctura nu este la fel de puternică și eficientă pentru răni, sângerare sau atac de cord, ca planta uscată pisată.

Extern: Ardeiul iute este folosit în general ca pulbere, pentru oprirea sângerărilor sau ca tinctură/liniment pentru luxații sau îmbunătățirea circulației sanguine.

SURSE:

Băcănii, furnizori de plante medicinale, farmacii naturiste. Puteți să-l cultivați și să-l uscați singuri. Prin comandă poștală. Piețe în aer liber din întreaga lume.

CONTRAINDICAȚII/PRECAUȚII:

Atunci când studiați dozele de mai jos, țineți cont de faptul că nu este întotdeauna necesar să folosiți întreaga cantitate sugerată, și nici să vă limitați la cantitatea indicată. Cel mai bine este să începeți cu cantități mici și apoi să creșteți doza, astfel încât să nu stimulați excesiv activitățile organismului. Recitiți aplicația *Supradoză de ardei iute*, prezentată în continuare.

DOZAJ GENERAL: UZ INTERN

*Notă: Deși în multe cazuri am subliniat utilizarea pulberii de ardei iute, există și alte forme de preparate din plante, cum ar fi capsule, infuzie, formule pentru copii etc., despre care este bine să aveți cunoștință. Vezi *Echivalențe de dozaj*, în *Capitolul 1, Lecția 2*.

Copii până la 3 ani: De la câteva granule, până la un vârf de linguriță (mai puțin de 1/16 dintr-o linguriță) de ardei iute, direct pe limbă sau amestecat cu aproximativ un sfert de cană de apă sau suc, și administrat cu o pipetă, lingură sau cană, în cantități mici, pe care apoi le veți crește câte puțin, pentru a putea evalua rezultatele „din mers”. Reglați dozele în funcție de rezultate. Pentru nou-născuți este foarte rar nevoie să se administreze și o a doua doză, totuși, în cazuri de urgență, cum ar fi răniri sau sângerări, aceasta poate fi necesară.

Copii între 4 și 10 ani: 1/8 până la 1/4 linguriță, de obicei într-o jumătate de cană de apă sau suc, dar poate fi luat și uscat, în caz de urgență. Puneți cantitatea necesară direct în gură, în cantități mici, pe care apoi le veți crește câte puțin (câteva granule sau înghițituri), pentru a evalua rezultatele „din mers”. Ajustați doza în funcție de rezultate.

Copii peste 11 ani și adulți: 1/8 linguriță până la 1/2 linguriță sau mai mult, uscat sau în jumătate de cană de apă sau suc. Puneți cantitatea necesară direct în gură, în cantități mici pe care apoi le veți crește câte puțin (câteva granule sau înghițituri), pentru a evalua rezultatele „din mers”. Ajustați doza în funcție de rezultate.

Animale de companie sau alte vietăți: Puțin ardei iute direct pe limbă, sub buză, pe exteriorul buzei (pentru a putea fi lins), pe vârful ciocului (dacă este vorba de o pasăre) etc. Un animal de mărimea unui cal poate lua două sau mai multe lingurițe (pentru răniri sau sângerări interne) fără nici o problemă. Nu am găsit limita superioară până la care se poate merge, dar nu aș ezita să dau și o lingură întreagă unui cal, în caz de urgență.

DOZAJ GENERAL: UZ EXTERN.

La fel pentru oameni și alte vietăți.

Ardeiul iute folosit pentru uz extern este presărat (într-un strat subțire de 1,5 mm sau mai mult) pe rană sau tăietură, pentru oprirea sângerării și înlăturarea efectului dureros al rănii. Ardeiul iute poate fi folosit și ca liniment stimulator. Cu excepția situațiilor în care este absolut necesar (de exemplu în cazul unei sângerări excesive), nu recomand utilizarea ardeiului iute drept cataplasma (mai mult de 5-10 minute) care să acopere zone mari ale pielii, deoarece este posibil ca deseori să fie prea puternic și să lase o pată roșie temporară, care poate fi deranjantă.

INDICAȚII TERAPEUTICE - ARDEIUL IUTE DE CAYENNE

Abstinență de la cofeină: 1/4-1 linguriță de ardei iute într-o jumătate de cană de suc de struguri (care poate fi diluat cu apă, dacă se dorește) de până la 8 ori pe zi, ca o alternativă sănătoasă la efectul revigorant al cafelei. Acest amestec poate reduce în foarte mare măsură durerile de cap și alte simptome obișnuite ale abstenenței, cum ar fi tremuratul și proasta dispoziție. Mulți dintre prietenii mei au considerat utilă și administrarea unui gram de ascorbat de calciu (o formă bună de vitamina C – nu folosiți forma cu acid ascorbic) și 3 sau 4 tablete cu lactat de calciu, la fiecare două sau trei ore, timp de câteva zile, în timpul crizelor severe de abstenență.

Atenție! Nu treceți la alte forme de cofeină, cum ar fi băuturile răcoritoare cofeinizate, ceaiul negru sau ciocolata, atunci când încercați să vă „lăsați” de cafea.

ERAL

Am fost solicitată de multe ori de șoferii de camion să îi ajut să scape de dependența de cofeină. Erau interesați, totuși, să poată rămână treji în timpul drumurilor lungi, mai ales cele de noapte.

Le-am sugerat, de fiecare dată, să aibă la ei suc și tonic de ardei iute, în termosurile în care țineau înainte cafeaua. Acest amestec poate fi băut treptat, câte o înghițitură, după necesități, în timpul șofatului.

Știind că este total interzis să gătești ardeiul iute, dacă este considerată esențială o băutură fierbinte, recomand ca sucul de struguri să fie încălzit (nu fiert) înainte să fie pus în termos, iar ardeiul să fie adăugat abia după aceea.

Câțiva dintre prietenii mei șoferi de noapte mi-au povestit că au exagerat cu băutul acestui stimulent – băuseră peste 1 litru –, rezultatul fiind acele episoade de „scaune iuți” pe care le-am menționat înainte. La sugestia mea, au mai luat un termos cu ceai de plante fierbinte, pentru a-și potoli setea, și au folositul amestecul de suc și ardei iute numai la un interval de câteva ore. Astfel, problema a fost rezolvată.

VEZI ȘI: Circulație, Întăritor al sângelui.

PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: coada-șoricelului, *ghimbir, tătăneasă.

DOZAJ: General sau cel indicat.

Animale de companie: În cazul animalelor, ardeiul iute este în general folosit pentru sângerare, șoc sau ca liniment. Aplicarea liminentului este benefică pentru mușchii încordați ai animalelor, de exemplu ai cailor.

Citiți ERAL-ul referitor la o aplicație asupra animalelor de casă, din *Profilul de personalitate* de mai sus.

VEZI ȘI: Circulație, Sângerare, Șoc.

PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: ceapă, tătăneasă, remediu popular, usturoi.

DOZAJ: General.

Artrită: Vezi *Durere*.

Atac de cord: Administrați imediat 1/4-1/2 linguriță de ardei iute în apă sau suc, sau aplicați o priză de ardei iute uscat direct pe limbă. Puteți repeta doza, dacă este necesar, la intervale de 1-10 minute, în așteptarea îngrijirii medicale. Bineînțeles, această metodă nu înlocuiește tratamentul medical, dar în câteva situații am văzut cum astfel au fost salvate vieți omenești, prin stimularea și echilibrarea inimii și circulației și prevenirea șocului care se poate instala înainte de intervenția medicală. Ardeiul iute este un ingredient important în multe amestecuri fitoterapeutice pentru întărirea și revigorarea inimii și circulației.

VEZI ȘI: Circulație, Palpitații, Tonic al inimii, Șoc.

PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: coada-șoricelului, ghimbir, *tătăneasă, ulei de izmă (nici una dintre acestea nu are eficiența ardeiului iute, în cazul crizelor de inimă).

DOZAJ: General sau cel indicat.

Bacterii intestinale: Stimulați creșterea unei bacterii sănătoase și a circulației sângelui în intestine, prin administrarea a 1/4-1/2 linguriță de ardei iute, de 3-4 ori pe zi, amestecate în lichide „vii” (conținând culturi vii) sau culturi acidofile lichide sau uscate, lapte bătut sau iaurt simplu.

Un alt ajutor fitoterapeutic pentru refacerea bacteriei intestinale și a eficienței digestive este rețeta de „Elixir revigorant” prezentată în aplicația *Digestie* din *Capitolul XI – Usturoiul*. La acea rețetă puteți adăuga ardei iute, pentru creșterea eficienței ei generale.

VEZI ȘI: Circulație, Digestie, Răceli și gripă.

PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: coada-șoricelului, tătăneasă, *usturoi.

DOZAJ: General sau cel indicat.

Circulație: Ardeiul iute este renumit pentru efectul benefic asupra circulației sângelui, atât prin administrări interne, cât și externe.

Intern: Luați dozele de 2-4 ori pe zi, pentru întărirea sistemului circulator, a vaselor de sânge și a venelor. Încurajați astfel împingerea sângelui spre extremități și dilatarea moderată a vaselor capilare,

conducând la creșterea fluxului sanguin și a căldurii corporale. Este foarte utilă încercarea acestei metode în cazul venelor varicoase, a degerăturilor și a altor probleme legate de circulația proastă, cum ar fi congestionarea sinusurilor sau alte tipuri de probleme digestive. O circulație bună și sănătoasă a sângelui prin toate țesuturile organismului produce o creștere a capacității de revigorare și de recuperare după boală.

Îmbunătățirea circulației are ca efect creșterea capacității organismului de a transmite acțiunea de curățire în încheieturi, organe și alte țesuturi. Această caracteristică se alătură calității de „plantă transportoare” a ardeiului iute, pe care am descris-o în *Profil de personalitate*. Atunci când este amestecat cu alte plante (sau când este folosit singur, dar în măsură mai mică), ardeiul iute ajută celelalte ingrediente dintr-o soluție să aibă o acțiune mai puternică și le transportă mai eficient în țesuturi. Am observat și că reziduurile toxice sunt eliminate mai bine.

Extern: Presărați ardei iute în șosete, pentru stimularea circulației și pentru a vă menține picioarele calde, în zilele reci de iarnă. Metoda are efect și atunci când stați în casă, fără să vă mișcați prea mult, dar este mai eficient atunci când persoana se deplasează, așa încât ardeiul să lucreze în conjuncție cu acțiunea naturală a sângelui. Cel mai bun tratament pentru extremitățile reci cauzate de proasta circulație a sângelui o reprezintă utilizarea ardeiului simultan extern și intern. Ardeiul iute este și un liniment stimulator foarte eficient.

Nu uitați! Dacă ardeiul singur este prea puternic pentru organismul dumneavoastră, puteți să-l amestecați cu ghimbir, care este un stimulent mai blând sau chiar să îl înlocuiți total cu ghimbir pentru cea mai mare parte a acestor aplicații, poate cu excepția rănilor, sângerărilor și ulcerelor.

VEZI ȘI: Abstenență de la cofeină, Atac de cord, Întăritor al sângelui, Liniment, Stimulent, Supradoză de ardei iute, Tonic pentru inimă.

PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: coada-șoricelului, *ghimbir, *izmă, usturoi.

DOZA): General.

Constipație: Ardeul iute stimulează acțiunea digestivă a intestinelor (peristaltism), în consecință poate fi utilizat în cazurile de constipație, fie prin administrare regulată, fie numai ocazional, atunci când este nevoie. Acesta este un remediu pe care e bine să-l cunoști, atunci când pleci într-o călătorie.

Pentru constipațiile cronice sau mai încăpățănate, gândiți-vă serios la o schimbare a dietei. Ajutor în stabilirea dietei potrivite puteți găsi în cartea *Intuitive Eating (Alimentația intuitivă)*, de Humbart Santillo.

VEZI ȘI: Digestie, Întăritor al sângelui.

PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: *ghimbir.

DOZAJ: 1/2 linguriță într-o cană cu apă încălzită bine.

Degerături: Vezi aplicațiile *Circulație* și *Liniment*.

Digestie: Folosiți ardei iute presărat pe mâncare și/sau în apă, după masă, pentru stimularea fluidelor digestive și a circulației sângelui spre stomac. Este o metodă bună pentru situațiile în care ați mâncat prea mult sau dacă ați consumat o mâncare ce nu vă prieste și care creează tulburări stomacale sau dureri de cap cu cauze digestive.

VEZI ȘI: Bacterie intestinală, Circulație, Constipație, Întăritor al sângelui.

PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: *coada-șoricelului, *echinacea, *ghimbir, *izma, tătăneasă, ulm cu coaja netedă.

DOZAJ: General.

Durere: Folosit extern, ardeul iute este util pentru tipul de durere produs de inflamații, ca în artrită, osteoartrită, tendinită etc. Folosit intern, ardeul este foarte eficient pentru dureri cauzate de inflamarea unui ulcer, sau pentru durerile de cap produse de lipsa circulației spre cap (ca în cazul simptomelor de abținere de la cofeină sau în multe tipuri de migrenă). În general, ardeul iute nu este folosit pentru durerile rezultate din deteriorări grave ale țesuturilor, cum sunt cele care implică oase rupte sau organe zdrobite. (Totuși, eu încerc și în astfel de situații.)

Extern, ardeul iute este folosit în general în formă de liniment sau cremă frecată pe piele, deasupra zonei dureroase. În *Profil de personalitate* din acest capitol am descris pe scurt modul în care

funcționează ardeul pentru calmarea durerii. Poate că este cazul să recitiți acum acele explicații. Totodată, consultați rețeta de liniment de pe pagina anterioară, un amestec pe care îl puteți prepara foarte bine și singuri, sau consultați capitolul de informații generale, *Capitolul I*, și aflați cum puteți să vă preparați singuri alifia sau unguentul.

Nu uitați că proprietățile de calmant ale ardeiului iute sunt cumulative. Cu cât frecați mai des o anumită zonă cu ardei iute sau un preparat cu ardei iute, cu atât mai profundă și mai largă este gama calităților calmante.

Cei care suferă de artrită pot folosi de 4 ori pe zi un unguent sau un liniment comercial sau preparat în casă, aplicat sau frecat peste zonele dureroase. Unii scapă de durere imediat, în timp ce pentru alții, efectul se produce mai lent (devenind sesizabil numai după o săptămână sau mai mult de utilizare regulată), pe măsură ce efectul plantei se cumulează. Cum este foarte probabil să se obțină o calmare a durerii cu un liniment din ardei iute sau capsicină, metoda merită încercată de cei care suferă de o durere cronică.

Pentru mai multe amănunte despre calitățile de calmant și „coagulant” ale ardeiului iute în cazul ulcerelor, vedeți aplicația *Ulcer*, din acest capitol.

Pentru uz intern, administrați doze de 1/4 linguriță de ardei iute, de câte ori este necesar.

Atenție: Nu exagerați cu utilizarea unui liniment sau a altui preparat cu ardei iute, de la început. Permiteți pielii să își creeze o toleranță pentru proprietățile de încălzire ale acestei plante. Dacă apare o iritație a pielii, aceasta este, de obicei, doar temporară. Micșorați sau opriți administrarea ardeiului până când iritația se retrage. Dacă hotărâți să folosiți în continuare preparate din ardei iute, procedați cu grijă.

VEZI ȘI: Liniment, Ulcer.

PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: coada-șoricelului, *cuișoare, izmă.

DOZAJ: după necesități.

Gargară: Vezi aplicația *Cât*.

Gât: Ardeiul iute este foarte eficient ca gargară în cazul durerilor de gât, întrucât ajută la curățarea mucusului toxic din țesuturile gâtului și la creșterea circulației în acea zonă, ceea ce contribuie la eliminarea infecției. Uneori amestec ardei iute cu 1-2 picături de ulei de cuișoare sau de izmă, pentru o mai rapidă calmare a durerii și pentru acțiunea antiseptică suplimentară. Folosesc ulei de izmă, dacă durerea de gât seamănă cu o laringită. Vezi *Capitolul VIII – Izma*.

Sucul rece de ananas reprezintă o bază grozavă pentru o gargară din plante, deoarece enzimele și aciditatea lui contribuie la curățarea gâtului de bacterii și mucus nedorit. În general, am constatat că baza cea mai bună pentru o gargară o reprezintă suc de ananas sau apă rece.

VEZI ȘI: Gingii.

PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: ceapă, *echinacea, *izma, tătăneasă, ulei lucios, *usturoi.

DOZAJ: 1/2 cană cu apă sau suc de ananas rece se pun într-un vas mare, la care se adaugă sare sau 1/8 linguriță ardei iute. Uneori, se pot adăuga 1-2 picături de ulei de cuișoare sau de izmă.

Gingii și igiena cavității bucale: Țineți mereu în baie un tub mic cu ardei iute. Pentru a preveni problemele cavității bucale, introduceți periuța de dinți udă în acel container cu ardei iute și frecați viguros gingiile, limba și mucoasa gurii, zilnic. Puteți pune pe periuță o cantitate mică de pastă de dinți, pe care o amestecați cu ardeiul iute (crește aderența ardeiului), dar nu exagerați. Dacă trebuie să utilizați această metodă de mai multe ori pe zi, nu folosiți pastă de dinți de fiecare dată (doar umeziți periuța). Ardeiul iute stimulează circulația spre toate țesuturile gurii, inclusiv spre gingii. Circulația stimulată ajută la eliminarea acumulărilor de bacterii dăunătoare și, dacă metoda este utilizată regulat, previne acumularea altor bacterii.

Dacă există deja vreo boală a gingiilor sau dacă acestea sunt slăbite, frecați cu ardei iute de câte ori este necesar – chiar și o dată la două ore, în cazurile grave. Veți fi uimiți cât de repede veți avea niște gingii permanent sănătoase.

Pentru obținerea unei pulberi și mai concentrate pentru dinți și gură – pulbere cu care am obținut rezultate bune chiar și în cazurile

cronice de infecții ale cavității bucale – amestecați cantități egale de pulbere din următoarele plante: ardei iute, *goldenseal* (*Hydrastis canadensis*) și smirnă. (Ultimele două nu se numără printre cele Zece esențiale, dar se găsesc ușor la furnizorii de plante medicinale.) Frecați peste tot de două ori pe zi până la o dată la fiecare două ore, în cazurile severe. Veți simți aproape sigur usturimi și furnicături temporare în gură, pe măsură ce intensificarea puternică a circulației și puterea antibiotică a plantelor intră în acțiune. Această senzație se reduce considerabil, o dată cu revenirea sănătății gingiilor și a suprafețelor bucale. Dacă veți continua acest regim într-un stil disciplinat, vă puteți aștepta la rezultate observabile după numai câteva ore sau, în cel mai rău caz, a doua zi. Continuați regimul cel puțin încă două zile după dispariția simptomelor exterioare.

ERAL

Cel mai rău caz de proastă igienă a cavității bucale l-am întâlnit, de-a lungul anilor, la un bărbat de cincizeci de ani care, deși nu mai fuma, o făcuse pentru cea mai mare parte a vieții. Dentistul îi spusese că aceasta era cauza principală a deteriorării cronice a gingiilor și a unor accese foarte grave de infecție a acestora. De aici apăruse necesitatea mai multor operații la gingii, a extracțiilor și utilizării frecvente a antibioticelor. Într-un weekend, când dentistul lui nu era disponibil, omul a venit disperat la mine, pentru că începuse să se producă o infecție gravă a gingiilor, avea dureri îngrozitoare când mânca și se temea de ce avea să urmeze. Dentistul îl prevenise că alte extracții dentare sau intervenții asupra gingiei ar fi condus, în acel punct, la pierderea totală a dinților rămași. L-am pregătit o formulă mai concentrată a pulberii dentare și i-am spus să o ia cu el, așa încât să își poată freca viguros gingiile și interiorul gurii la fiecare două ore, chiar și atunci când era la serviciu.

Rezultatele au fost fantastice. Gingiile lui nu numai că au executat o întoarcere decisivă spre o

pantă sănătoasă după numai 24 de ore, dar atâta timp cât a folosit pulberea cel puțin o dată pe zi, ca măsură preventivă, nu a mai avut niciodată o infecție bucală. De fapt, mulți ani mai târziu mi-a spus că, spre marea surpriză a dentistului său, cavitatea bucală se însănătoșise în mare parte, iar gingiile începuseră să se refacă.

În acest caz, era esențială utilizarea continuă a pulberii dentare, cel puțin o dată pe zi. În altele, în care problema nu este atât de cronică, nu este necesară decât utilizarea temporară a pulberii dentare fitoterapeutice sau numai a ardeiului.

VEZI ȘI: Gât.

PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: cuișoare, *echinacea, ghimbir, tătăneasă.

DOZAJ: Cel indicat.

Grădinărit: Amestecați 1 linguriță de ardei iute cu doi căței mijlocii de usturoi proaspăt într-un sfert de litru de apă. După ce amestecați bine, adăugați 1-2 lingurițe de săpun lichid de vase. Folosiți săpun ecologic, mai ales dacă amestecul va fi folosit pe plante. Acest amestec poate fi utilizat pentru îndepărtarea insectelor, împotriva ciupercilor sau pentru îngrijirea plantelor bolnave. Nu afectează plantele, nici chiar în cazurile în care nu știți ce au pățit acestea. Întotdeauna merită încercat!

VEZI ȘI: Nimic.

PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: ceapă (amestecată în preparatul de mai sus), *usturoi.

DOZAJ: Cel indicat.

Gripă: Vezi aplicația Răceli și gripă.

Gură: Vezi aplicația Gingii.

Îndepărtarea insectelor: Vezi aplicația Grădinărit.

Întăritor al sângelui: Același amestec menționat mai sus, la aplicația *Abținerea de la cafea*, reprezintă un excelent tonic pentru tonifierea sângelui. Amestecați 1/4-1 linguriță de ardei iute (sau începeți cu cantitatea minimă necesară și creșteți doza treptat) într-o jumătate de cană de suc de struguri și beți această doză de 1-3 ori pe zi. Sucul de struguri (preferabil fără zahăr) este bogat în vitamina C, fier și zaharuri de fructe naturale. Ardeiul este bogat în vitamina C și în calciu ușor asimilabil. Calitățile de îmbunătățire a circulației și de transportor ale ardeiului permit acestor substanțe nutritive să fie transmise rapid în sânge, într-o formă ce poate fi utilizată ușor de organism. Am constatat că acest amestec întărește sângele cu deficit de fier sau sângele „obosit”, deseori mai eficient decât suplimentele de fier obișnuite, probabil datorită capacității ardeiului iute de a fi asimilat atât de ușor.

ERAL

Am observat că moașele sunt deseori preocupate dacă paciențele lor au un nivel ridicat de fier în sânge. Atunci, folosind centrifuga de hemoglobină pentru testarea conținutului de fier, am făcut niște experimente, comparând trei probe: suplimentele de fier normale, acest tonic cu ardei iute pentru întărirea sângelui și sânge simplu. Recunosc că era o încercare de amator, totuși, în aproape toate cele zece cazuri pe care le-am testat, ardeiul ridica nivelul hemoglobinei (indicatorul nivelului de fier) mult mai repede și mai puternic decât suplimentele standard sau decât sângele simplu. Această constatare era în concordanță perfectă cu propriile mele observații referitoare la utilizarea tonicului, de-a lungul anilor, și am fost foarte încântată că mașinăria îmi confirma acest lucru.

VEZI ȘI: *Abținerea de la cofeină*, *Circulație*, *Supradoză de ardei iute*.

PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: ceapă, coada-șoricelului, *echinacea, *tătăneasă, usturoi.

DOZAJ: General și cel indicat.

Leșinuri: Folosiți ardei iute pentru readucerea în simțiri a unei persoane leșinate. Cum unui om leșinat nu poți să-i dai nimic să bea, eu pun pur și simplu puțin ardei iute uscat pe limba respectivului. Dacă are efect și persoana începe să-și recapete cunoștința, poți să-i dai să bea pulbere de ardei iute amestecată în puțină apă sau suc, ca să continui să stimulezi stabilizarea sistemului și scăderea efectului șocului.

VEZI ȘI: Circulație, Respirație, Șoc.

PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: ghimbir, *ulei de izmă.

DOZAJ: General.

Liniment: Frecați cu un liniment de ardei iute mușchii contractați și dureroși, pentru inducerea căldurii și pentru creșterea circulației și dispersarea congestiei țesuturilor. Pentru obținerea unui liniment de „uz imediat”, amestecați 1 lingură de ardei iute într-o jumătate de cană de oțet fierbinte. Opăriți timp de 10-15 minute, răciți la o temperatură convenabilă și frecați cu el zona tensionată. Pentru o încălzire, circulație și putere de penetrare mai mari, aplicați linimentul și apoi acoperiți zona afectată cu un prosop, un bandaj din plastic, o pernă electrică sau o sticlă cu apă fierbinte.

O altă metodă, care durează ceva mai mult, este să puneți 1 lingură de ardei iute în 1/2 cană alcool de frecție sau oțet și să lăsați amestecul să stea la temperatura camerei timp de o săptămână.

Ardeiul din aceste linimente poate fi filtrat sau lăsat în amestec, după cum doriți. Puteți adăuga și un ulei de frecție bun (de exemplu ulei de măsline, ulei de susan) pentru obținerea unui amestec complet. Linimentul obținut va avea proprietăți suplimentare calmante și este mai ușor de frecat pe piele, pentru un masaj al zonelor încordate.

Aceste linimente sunt foarte utile și pentru vene varicoase, mai ales suplimentate cu administrarea internă de ardei iute, zilnic.

VEZI ȘI: Circulație.

PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: *ceapă (pentru contuzii), *echinacea, *ghimbir, ulei de cuișoare, *ulei de izmă.

DOZAJ: Cel indicat.

Nașteri: Vezi Nașteri acasă.

Nașteri acasă: Să nu vă lipsească niciodată ardeiul iute! L-am folosit pentru mame, tați, privitori, și chiar și pentru mine! Cu toată acea agitație, nu se știe niciodată cine este gata să leșine în timpul unei nașteri. Ardeiul iute poate fi folosit și pentru șoc sau pentru stimularea respirației întârziate, la nou-născuți.

VEZI ȘI: Circulație, Șoc.

PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: coada-șoricelului, *echinacea, *tătăneasă, *ulei de izmă.

DOZAJ: General.

Palpitații: Vezi aplicația *Tonic pentru inimă*.

Plante: Vezi aplicația *Grădinărit*.

Prim ajutor: Ardeiul iute reprezintă cea mai bună plantă medicinală pentru primul ajutor, având un puternic efect de stabilizare în cazul sângerărilor, rănilor, atacurilor de cord și tulburărilor digestive. E bine să îl ai întotdeauna la îndemână în mașină, în casă, la locul de muncă, la birou sau în rucsac.

VEZI ȘI: Atac de cord, Leșin, Naștere Acasă, Respirație, Sângerare, Șoc.

PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: ceapă, *echinacea, *tătăneasă, remediu popular, *ulei de izmă.

DOZAJ: General.

Răceli și gripă: Este excelent pentru stimularea circulației și eliminarea toxinelor din organism. Ardeiul iute poate atenua durerile de cap și deseori poate duce la o schimbare a poziției de la una de genul: „Mă simt groaznic, sunt sigur că mă îndrept spre odihna veșnică, în grădina plină cu plante a cerului”, la: „E posibil să-mi revin, mi se ridică ceața de pe ochi”.

VEZI ȘI: Circulație, Întăritor al sângelui, Liniment, Sinus.

PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: ceapă, coada-șoricelului, *echinacea, izmă, tătăneasă, *usturoi.

DOZAJ: General.

Respirație: Am utilizat ardei iute pentru a stimula funcția respiratorie la nou-născuții cu dificultăți inițiale. De asemenea, este util pentru victimele leșinului, durerilor puternice sau traumelor emoționale. Ardeul poate ajuta în cazul respirației dificile datorate congestiei membranelor mucoase din cap sau piept.

VEZI ȘI: Circulație, Șoc.

PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: *ghimbir, *tătăneasă, *ulei de izmă.

DOZAJ: General.

Sângerări: Pentru sângerări interne datorate accidentelor sau ulcerățiilor, ardeul iute se administrează conform dozajelor generale descrise mai sus. Ardeul este bun ca prim ajutor, înaintea tratamentului medical, în special din cauză că sângerările interne datorate accidentelor provoacă deseori o stare de șoc. Dacă nu pot fi administrate fluide, folosiți cantități mici de ardei iute uscat, administrat direct pe limbă.

Pentru uz extern, pulberea de ardei iute se presară pe rană sau tăietură (într-un strat subțire de 1,5 mm sau mai mult), pentru oprirea sângerării și înlăturarea efectului dureros al rănii.

ERAL

Surprinzător, ardeul iute nu ustură de obicei, atunci când este folosit extern, pentru sângerări. Obişnuiam să spun că nu ustură niciodată, pentru că îl folosisem de foarte multe ori, chiar și pe tăieturi de topor, fără să usture deloc. Dar, într-o zi, mi-am tăiat vârful degetului și, când am pus ardei iute pe rană, am început să urlu ca o nebună. Această rană avea mai multe terminații expuse decât o tăietură obișnuită. Oricum, acum spun că nu ustură *de obicei* și, în orice caz, există pulberea de rădăcină de tătăneasă, ca alternativă.

VEZI ȘI: Circulație, Șoc, Ulcere.

PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: *tătăneasă, remediu popular, ulm cu coaja netedă.

DOZAJ: General.

Scalp: Cu această rețetă cu ardei iute stimulați circulația în pielea capului, ajutați eliminarea mătreții, creșterea și sănătatea părului. Puneți 1-2 lingurițe de ulei cald de măsline sau din alt ulei bun pentru scalp, cum ar fi cel de susan, floarea-soarelui sau migdale. Masați scalpul și lăsați soluția aplicată timp de 20-40 de minute sau preparați o rețetă de concentrație mai mică și lăsați aplicat peste noapte. Șamponați și clătiți părul ca de obicei.

Această procedură poate fi folosită cât de des doriți, deși o dată pe săptămână este suficient pentru un efect tonifiant bun.

VEZI ȘI: Circulație.

PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: coada-șoricelului, *echinacea, *ghimbir, tătăneasă.

DOZAJ: Cel indicat.

Sinus: Câteva granule până la un praf de ardei iute (cât să luați cu vârful degetelor), în 1/2 cană de apă, inspirat încet pe fiecare nară, va îndepărta congestia sinusurilor foarte rapid și va stimula circulația, ajutând la eliminarea oricărei infecții.

Puteți folosi rețeta pentru gingii (prezentată la aplicația *Gingii*), preparată din ardei iute, *goldenseal* (*Hydrastis canadensis*) și smirnă, ca ajutor pentru vindecarea sinusurilor. Dacă este nevoie de o variantă mai blândă, înlocuiți ardeiul iute din rețetă cu puțină sare. Folosiți câteva grame din amestecul de sare cu plante, în 1/2 cană de apă, și inspirați încet pe fiecare nară. Vedeti instrucțiunile detaliate despre *Spălătură nazală*, în *Capitolul 1, Lecția 2*.

Spălătura nazală este foarte stimulatorie, așa că elevii mei o folosesc mai mult atunci când suferă de o congestie sau infecție severă a sinusurilor. Pentru congestii moderate, este suficient să administrați o spălătură nazală cu apă cu sare (1/2 linguriță sare în 1/2 cană apă) sau să beți 1/2 linguriță de ardei iute în 1/2 cană apă.

ERAL

Mulți dintre noi sunt de părere că „mai mult înseamnă mai bine”. Paul este un astfel de exemplu. Când mi-a cerut sfatul, suferea de câteva zile de o congestie serioasă a sinusurilor și de dureri de cap. I-am explicat detaliat că trebuia să ia câteva granule sau un praf de ardei iute, amestecat cam în jumătate de cană de apă caldă, și să tragă încet pe fiecare nară. I-am spus că efectul va fi foarte stimulator și că era posibil să îi lăcrimeze ochii. Dar cum avea deja de atât de mult timp dureri din cauza sinusurilor, l-am asigurat că avea să simtă o relaxare semnificativă.

Paul a luat ardeiul în baie, ca să facă ce i-am recomandat. După scurt timp, am auzit tot felul de clinchete și de mixere pornite, și mi-a trecut prin minte că prepara probabil mai mult decât era necesar. Au urmat un minut sau două de liniște. Tocmai terminam să-mi pregătesc cartoful copt pentru masa de prânz, când ușa băii s-a deschis violent. Paul a ieșit clătînându-se și urlând din baie, spunând că încercasem să îl torturez. Ochii și nasul îi curgeau din plin. Deși acum părea să respire foarte bine, țopăia întruna, ținându-se cu mâinile de cap, și veni în fugă spre masa la care mă aflam. Am reușit să îi dau să înghită două linguri pline cu iaurt (vezi aplicația *Supradoză de ardei iute*) și i-am pus pe față o pânză rece (după ce Paul se calmase puțin), în același timp încercând să îi dau seama ce se întâmplase cu el, cât timp era în baie.

Paul mi-a spus că pusese o linguriță întregă „sau poate mai mult” de ardei iute în jumătate de cană de apă caldă. Toate sunetele pe care le auzisem se produsese în momentul în care se răzgândise și adăugase mai mult ardei iute, amestecând continuu. Era de părere că situația lui era foarte gravă și, în disperarea lui, voise să fie sigur de rezultat! Într-un final, începuse să inspire din amestec, cu o viteză foarte mare și la intervale mici. Cred că în acel moment ieșise în goană din baie.

Ulterior, în alte ocazii, Paul a folosit metoda moderată sugerată, obținând rezultate foarte mulțumitoare. Poate că v-ați făcut o idee despre ce vă

așteaptă în calitate de naturist, atunci când veți încerca să dați sfaturi prietenilor cu accese de eroism.

VEZI ȘI: Circulație, Supradoză de ardei iute.

PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: *ceapă, coada-șoricelului, tătăneasă, *ulei de izmă, usturoi.

DOZA: Cel indicat.

Spălătură pentru ochi: Folosiți câteva granule de ardei iute în puțină apă caldă, pe care să o picurați în ochi sau cu care să vă spălați ochii. Unora le place să folosească și cantități mai mari, dar este bine să începeți cu o cantitate mică. După constatările mele, efectul este de obicei suficient de puternic. Cel mai bine este să vă spălați ochii în acest mod înainte de culcare, așa încât aceștia să rămână închiși câteva ore, dar eu am folosit metoda chiar și în timpul zilei. Soluția tonică și stimulează ochii obosiți și slăbiți. Reprezintă un tonic extrem de puternic pentru ochi, dar este puțin cam înțepător, așa că eu, de exemplu, mă învârt puțin dintr-o parte în alta timp de aproape un minut, înainte ca ochii să mi se răcorească. După o utilizare regulată (în fiecare zi sau de trei ori pe săptămână, înainte de culcare), senzația de usturime se reduce foarte mult sau chiar dispare total. Pe lângă curățarea puternică a țesutului ochiului, se intensifică circulația și se pot constata diverse grade de îmbunătățire a vederii, prin reducerea încordării ochiului.

ERAL

Studentii și prietenii mei au încercat această spălătură cu ardei iute, dar nici unul atât de eficient ca Joan, ai cărei ochi slăbeau continuu, de mult timp. Doctorul ei oftalmolog nu reușise să găsească motivul acestei stări. Joan a decis să încerce spălătura de ochi în fiecare seară, timp de o săptămână. După primele trei zile, a observat că durerea de ochi la birou scăzuse, dar în rest, nici un rezultat spectaculos. În a cincea zi, a văzut niște granule albe mici în fluidele care se scurgeau la colțurile ochilor. Joan spunea că granulele erau atât

de mici încât le-a observat numai pentru că s-a întâmplat să își frece degetele, după ce își atinsese ochii, și a simțit structura granulară a fluidelor. Și-a spus că avusese mâinile murdare și a testat fluidul din nou, dar a simțit aceleași granule ciudate. În următoarele două seri s-a întâmplat același lucru, într-o măsură tot mai mare. Cum observase o îmbunătățire evidentă a stării ochilor, a continuat această tehnică fitoterapeutică. Câteva seri mai târziu, a fost uimită și puțin speriată să găsească niște fire subțiri din acea substanță albă granulată, cam de 3 mm lungime, apărând la baza orbitelor. Totuși, avea în același timp un sentiment extraordinar de ușurare, așa că s-a dus la culcare. Acest fenomen nu a mai apărut după aceea, deși a continuat spălările de ochi, sporadic. Vederea și rezistența ochilor au rămas îmbunătățite și, de atunci, a devenit o propovăduitoare a soluției pentru spălat ochii cu ardei iute.

Bineînțeles, există numeroase cauze ale vederii slabe și această metodă nu trebuie considerată un remediu pentru defectele fizice. Totuși, cum unele slăbiri de vedere se datorează acumulării toxice de diverse tipuri în țesutul ochiului sau încordării cronice datorată muncii în anumite medii, merită încercată această spăltură de ochi, pentru cei care nu sunt deranjați să țopăie puțin pe loc.

VEZI ȘI: Circulație.

PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: coada-șoricelului, *echinacea, *tătăneasă, ulm cu coaja netedă.

DOZAJ: Cel indicat.

Stimulator: Ardeiul iute stimulează energia, viociunea, circulația și digestia. Atunci când este amestecat cu alte plante, stimulează și îmbunătățește eficiența cu care acestea sunt transportate în sânge și țesuturi.

VEZI ȘI: Circulație, Digestie, Respirație, Șoc, Tonic al inimii.

PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: ceapă, coada-șoricelului, *ghimbir, izmă, usturoi.

DOZAJ: General.

Supradoză de ardei iute: Da, este posibil să exagerați, dar urmările nu sunt deloc alarmante și pot fi tratate ușor. Uneori, este posibil ca o persoană să ia prea mult ardei iute, mai ales la început, în perioada în care învață dozajele corecte. Ca urmare, pot apărea sughituri, o senzație de stomac suprastimulat și o ușoară amețeală. Câteva înghițituri de lapte sau dintr-un produs lactat, de exemplu iaurt sau brânză de vacă, vor elimina imediat aceste simptome, răcorind limba și stomacul.

VEZI ȘI: Nimic.

PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: *ghimbir (un stimulent alternativ mai moderat al ardeiului iute).

DOZAJ: Cel indicat.

Șoc: Administrați imediat ardei iute, în modul următor:

Copii până la 3 ani: De la câteva granule, până la un vârf de linguriță (mai puțin de 1/16 dintr-o linguriță) de ardei iute, direct pe limbă sau amestecat cu aproximativ un sfert de cană de apă sau suc, și administrat cu o pipetă, lingură sau cană, în cantități mici, pe care apoi le veți crește câte puțin, pentru a putea evalua rezultatele. Reglați dozele în funcție de rezultate. Pentru nou-născuți este foarte rar nevoie să se administreze și o a doua doză, totuși, în cazuri de urgență, cum ar fi răniri sau sângerări, aceasta poate fi necesară.

Copii între 4 și 10 ani: 1/8 până la 1/4 linguriță, de obicei într-o jumătate de cană de apă sau suc, dar poate fi luat și uscat, în caz de urgență. Puneți cantitatea necesară direct în gură, în cantități mici, pe care apoi le veți crește câte puțin (un praf sau o înghițitură), pentru a evalua rezultatele „din mers”. Ajustați doza în funcție de rezultate.

Copii peste 11 ani și adulți: 1/8 linguriță-1/2 linguriță sau mai mult, uscat sau în jumătate de cană de apă sau suc. Puneți cantitatea necesară direct în gură. Ajustați doza în funcție de rezultate. Repetați procedura, dacă este necesar.

Animale de companie sau alte vietăți: Puțin ardei iute direct pe limbă, sub buză, pe exterior (pentru a putea fi lins), pe marginea ciocului etc. Un animal de mărimea unui cal poate suporta două sau mai multe lingurițe (pentru răniri sau sângerări interne) fără

nici o problemă. Nu am găsit limita superioară până la care se poate merge, dar nu aş ezita să dau şi o lingură întreagă unui cal, în caz de urgenţă.

Şocurile fizice au componente atât emoţionale, cât şi mentale. Aş vrea să înţelegi că atunci când am scris „agent contra şocului”, m-am referit şi la cele emoţionale şi mentale, nu numai la cele fizice. Unele dintre cele mai clare *simptome de şoc* sunt tremuratul, scăderea neobişnuită a temperaturii corpului, paloare, ameţeală, transpiraţie (mai ales transpiraţie rece) şi sete. În cazul şocurilor emoţionale şi mentale, pot apărea simptome suplimentare, cum ar fi: amorţirea simţurilor, palpitaţii şi o pierdere temporară a simţului realităţii.

Unul dintre motivele pentru care ardeul dă rezultate atât de bune în revenirea la normal din situaţii de criză este faptul că stimulează echilibrarea circulaţiei. Prin asta ajută la oprirea răspunsurilor la şoc, care schimbă compoziţia chimică a organismului, modifică nivelul de zahăr din sânge, accelerează reacţiile glandulare dincolo de un nivel util, afectează simţurile şi încetineşte fluxul de sânge spre creier, în consecinţă, amorţind simţurile şi raţiunea.

Ardeul iute poate ajuta la calmarea generală a pacientului, în cazul existenţei unei stări de şoc. Tremuratul se opreşte, culoarea pielii, temperatura corpului şi tensiunea arterială se normalizează, răspunsurile emoţionale şi mentale se echilibrează şi, dacă există sângerare (mai ales internă), aceasta va scădea în intensitate sau se va opri complet. Se întâmplă deseori ca o persoană în stare de şoc să spună că ardeul are un gust dulce, nicidecum iute. Pe măsură ce starea de şoc începe să dispară (simptomele se normalizează), iuţimea ardeiului poate deveni mai pronunţată, moment din care sunt necesare doze mai mici. Dacă pacientul spune că ardeul este foarte iute de la prima doză, probabil că această unică doză este suficientă, mai ales în cazurile de şoc moderat. Atunci când ştii că ai suferit un şoc, chiar dacă simptomele nu sunt încă observabile, luaţi ardei iute imediat, ca măsură preventivă.

Vezi şi ERAL-ul din *Profil de personalitate*, de la începutul capitolului. Chiar dacă se referă la un animal în stare de şoc, cu sângerări interne, situaţia ar fi fost probabil similară şi pentru oameni.

Șocul emoțional: Probabil că toți ne-am rănit măcar o dată și, chiar dacă a fost o simplă tăietură, zgârietură, sucitură sau altceva, am privit-o din punct de vedere emoțional și mental, spunând: „Auuu! Chestia aceea care atârână este o parte a corpului meu, și sunt foarte speriat din cauza asta!” Când se întâmplă așa ceva, orice situație poate părea mai gravă, iar corpul poate suferi o escaladare a posibilelor simptome de șoc (oricât de moderate), care vor amâna începerea procesului de vindecare și reabilitare. Câteva sorbituri de ardei iute dizolvat în apă calmează șocul potențial sau real. Un alt tip de șoc emoțional este cel produs de atât de familiara „zi proastă”. Să spunem că vă treziți și vă dați seama că ați dormit prea mult, iar acum veți întârzia la toate întâlnirile! Din cauza grabei, spargeți un borcan mare plin cu maioneză, care se împrăștie pe toată podeaua. Chiar în clipa aceea, apare o prietenă care alunecă pe maioneză, se prinde în ultima clipă de marginea mesei, dar nu înainte să se taie la călcâi în borcanul de maioneză, iar acum trebuie să o duci la spital, ca să i se pună copci.

În fine, când ajungi la prima întâlnire, afli că era la altă oră și în altă zi. Și ți-ai încuiat cheile în mașină. Și... și... și... Cred că v-ați făcut o idee. În timp ce vă străduiți să vă calmați și să nu cădeți într-o stare de deprimare totală, luați câteva înghițituri mari de ardei iute dizolvat în apă și veți simți cum capul vi se limpezește, circulația sângelui se echilibrează și senzația de bine revine.

Ardeiul este deosebit de eficient după supărările produse de o ceartă, un deces al unei persoane iubite sau orice fel de sperietură – un derapaj mic pe drum sau un accident evitat în ultima clipă. Poate fi foarte solicitant din punct de vedere emoțional să acordați primul ajutor celor aflați la locul accidentului, așa că nu uitați să folosiți ardei iute ca să mențineți echilibrul emoțional și fizic, precum și pentru sângerări interne sau prevenirea șocului.

Nu spun că ardeiul iute vindecă tot, dar în mod categoric poate ajuta pe oricine să profite, la momentul potrivit.

VEZI ȘI: Atac de cord, Circulație, Prim ajutor, Sângerare.

PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: ghimbir, tătăneasă, ulei de izmă (toate acestea sunt suplimentare, nu alternative).

DOZA: General.

Tensiune arterială (ridicată și scăzută): Calitatea extraordinară de echilibrare a circulației pe care o are ardeiul face ca acesta să fie bun atât pentru reglarea tensiunii scăzute, cât și a tensiunii ridicate, deși de obicei este folosit în primul caz.

VEZI ȘI: Întăritor al sângelui, Circulație.

PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: ceapă (pentru tensiune ridicată), ghimbir (pentru tensiune scăzută), tătăneasă, *usturoi (pentru tensiune ridicată).

DOZAJ: General.

Tonic pentru inimă: Luați ardei iute zilnic, pentru tonifierea inimii, pentru echilibrarea circulației și ca măsură de prim ajutor, în cazul palpitațiilor. Începeți cu o cantitate de ardei iute suportabilă – de la câteva granule, până la 1/2 linguriță pe doză – și amestecați-o în suc preferat. Are un gust bun în sosul de tomate. Ideal este să luați un tonic pentru inimă pe bază de ardei iute de 2-4 ori pe zi, pentru creșterea rapidă a vigoriei generale. Dacă nu ați mai folosit ardei iute sau ezitați din cauza iuțimii lui, puteți începe cu o cantitate mai mică. Chiar și în acest caz merită să luați câte o doză mică de ardei iute (un praf) din două în două zile și să creșteți frecvența și cantitatea treptat. Veți constata că se produce o creștere simultană a nivelului digestiei și energiei dumneavoastră generale, ardeiul iute având un rol benefic și asupra acestora.

VEZI ȘI: Atac de cord, Circulație, Șoc.

PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: coada-șoricelului, ghimbir, *tătăneasă, usturoi.

DOZAJ: General sau cel indicat.

Ulcere: Începeți cu 1/4 linguriță de ardei iute, cu scopul de a ajunge la aproximativ 1/2-1 linguriță. Amestecați cantitatea dorită de ardei iute în puțin suc și beți de 2-4 ori pe zi, preferabil între mese sau cu 15 minute înainte de masă.

Rareori, unii elevi cu cazuri grave de ulcere deschise au luat o lingură întreagă de ardei iute, atunci când doza recomandată de maximum 1 linguriță nu „lucrase destul de rapid”. Acei elevi mi-au

relatat că acea doză mai mare a oprit imediat orice durere și sângerare internă, în același timp calmând stomacul. Continuând cu acea doză de 3 ori pe zi, timp de 2 săptămâni, și apoi reducând la 1 linguriță de 3 ori pe zi, timp de alte 2-4 săptămâni, ulcerele au fost vindecate. Totuși, în cazul majorității oamenilor, o doză de 1 lingură poate induce o stare de vomă. Eu am recomandat întotdeauna să se înceapă cu cantități mici, chiar numai cu câteva granule, și apoi să se crească până la doza și frecvența care dau rezultate și sunt suportabile.

Dacă există o sensibilitate acută la iuțimea ardeiului, începeți cu o cantitate foarte mică, de doar câteva granule, și apoi creșteți treptat doza. Iuțimea poate fi atenuată și amestecând ardeul în 1/4-1/2 cană de lapte, deși este mult mai eficient dacă este folosit cu apă simplă sau suc. Recitiți explicația referitoare la iuțimea ardeiului și la utilizările lui, în *Profil de personalitate*. Oricum l-ați folosi, vă puteți aștepta la o căldură plăcută care se răspândește intern și, bineînțeles, limba s-ar putea să păstreze gustul de iute, pentru o vreme.

Nu faceți greșeala să utilizați ardei iute în capsule de gelatină, căci stomacului nu îi place, de multe ori, să fie surprins în acest mod brutal, atunci când capsulele se dizolvă și își eliberează brusc conținutul. Prin interacțiunea ardeiului cu saliva și enzimele din gură, se declanșează un proces important în gură, creier și tractul digestiv.

Dacă simțiți vreodată că ați luat prea mult ardei iute, puteți imediat contracara efectul lui cu câteva înghițituri dintr-un produs lactat, cum ar fi: iaurt, brânză de vacă sau lapte simplu.

ERAL

Henry, un domn mai în vârstă, de vreo 60 de ani, a venit să îl ajut în problema ulcerului său deschis, după ani întregi în care aplicase tratamentele obișnuite de emulsii antiacide, diete calmante și pilule pentru reducerea acidității ficatului. Simțea că în toți acești ani digestia sa se deteriorase constant. Se întreba dacă existau plante pe care să le poată încerca în locul tratamentului care, după părerea lui, era posibil să fi contribuit, pe termen lung, la problemele lui digestive. Am sugerat să ia 1/4 linguriță de ardei iute în puțin suc,

o dată pe zi, pentru început și crescând treptat până la de 3-4 ori pe zi, într-un interval de două săptămâni. Henry se temea să încerce acest tratament, căci fusese întotdeauna nevoit să evite mâncărurile condimentate. Ulcerul lui deschis se manifesta de mulți ani și nu avea prea multă încredere (deși ar fi vrut să încerce) în „toate aceste aiureli naturiste”. Am decis împreună să începă cu câteva granule de ardei iute (abia dacă puteai să le vezi) presărate în suc, administrate de 1-4 ori pe zi, când simțea nevoia, și m-am mulțumit cu atât. Cam două luni mai târziu, nepotul lui Henry mi-a spus că bunicul lui începuse să toarne o cantitate considerabilă de ardei iute în sucul său de dimineață.

Se întâmplă deseori să fiu ultima care află rezultatul unora dintre tratamentele mele, așa că, în acest caz, l-am chemat pe Henry, ca să văd dacă zvonul era adevărat. El mi-a spus că, după câteva zile în care pusese doar câteva granule de ardei iute în suc, devenise mai încrezător și observase că era nevoit să ia mai puțin din medicamentul lui contra ulcerului – dar încă nu era chiar sigur, fiind vorba doar de „o aiureală naturistă”.

Apoi, începuse să mărească doza, cu prudență, și fusese surprins cât de repede crescuse toleranța la iuțimea ardeiului, în ciuda temerilor sale inițiale. Acum era clar că puterea ardeiului acționa foarte diferit (într-un sens pozitiv) față de mâncărurile condimentate gătite pe care și le amintea din trecut, așa că a continuat experimentul. După două luni, au început să apară zile în care nu mai avea deloc nevoie de medicamente pentru ulcer sau digestive, pentru prima dată de mulți ani. Și-a spus că asta se datora, probabil, ardeiului, dar tot nu era absolut convins. Acesta era doar o „aiureală naturistă”. Acum lua 1/4 linguriță de ardei iute în suc, de 2-3 ori pe zi, și m-a întrebat „dacă mai aveam vreun sfat pe care să vreau „să îl încerc pe el”. I-am sugerat să încerce să își schimbe puțin dieta – să mănânce mai mult pește și mai puțină carne de vită sau porc, să evite cât de mult posibil mâncărurile prăjite și cofeina. Presupuneam că nu era pregătit pentru schimbări majore în stilul

său de viață, dar poate acele câteva idei simple îi erau de ajutor.

Întreaga constituție a lui Henry se întărise vizibil și singura schimbare pe care o făcuse fusese să adauge ardeii la programul său zilnic. Nepotul lui observase și el asta.

Henry mi-a spus că intenționa să continue cu dozele de ardei iute pe termen nelimitat, căci astfel economisea „o căciulă de bani”, nemaifiind nevoit să cumpere medicamentele lui obișnuite. Dar nu era sigur că asta se datora ardeii, care, în definitiv, era doar „o aiureală naturistă”.

VEZI ȘI: Bacterii intestinale, Circulație, Digestie, Sângerare, Supradoză de ardei iute.

PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: coada-șoricelului, *echinacea, *tătăneasă, *ulm cu coaja netedă.

DOZAJ: Începeți cu câteva granule și creșteți până la 1/2-1 linguriță ardei iute în 1/2-1 cană de suc sau apă, de 2-4 ori pe zi.

Ulei de păr: Vezi aplicația *Scalp*.

Vene varicoase: Folosiți ardei iute, de 2-4 ori pe zi, intern, pentru stimularea și echilibrarea circulației și integritatea venelor. Mai luați o cană de ceai de coada-șoricelului, dimineața și seara, pentru curățarea sângelui și a ficatului și pentru accelerarea refacerii și prevenirii apariției venelor varicoase. Hemoroizii sunt similari cu venele varicoase și pot fi tratați prin aceeași metodă.

A se vedea și aplicația *Liniment*, pentru o rețetă care poate fi folosită pentru tratamentul extern al venelor varicoase.

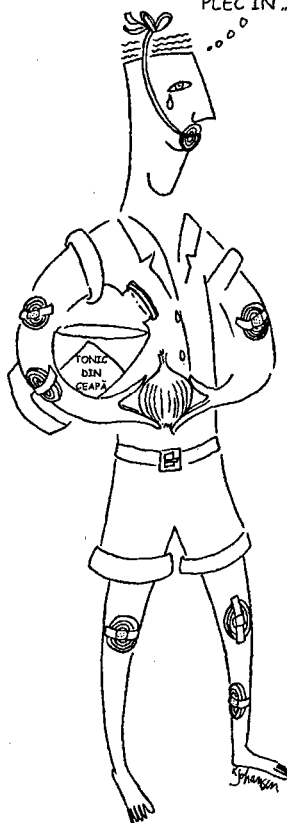
VEZI ȘI: Circulație, Întărirea sângelui, Liniment.

PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: *coada șoricelului, *tătăneasă.

DOZAJ: General sau cel indicat.

CEAPA

VÂNĂȚĂI, LUXAȚII,
ÎNȚEPĂTURI DE INSECTE,
INFLAMATIE... E BINE SĂ IAU
CU MINE CEAPĂ ATUNCI CÂND
PLEC ÎN „VACANȚĂ” CU CORTUL!



DE-ACUM ÎNAINTE,
N-AM SĂ MAI PRIVESC
NICIODATĂ O CEAPĂ
CU ACEIAȘI OCHI...



CAPITOLUL III

CEAPA *Allium cepa*

Ceapă pe genunchii zgâriați și luxați,
Sau pentru o durere de ureche, luați.
Ceapă pentru respirație și nas înfundat,
Ceapă pe o ciupitură și ați rezolvat!

Profil de personalitate – CEAPA

Dacă mă credeți și încercați să folosiți ceapa în modul descris de mine, s-ar putea să nu mai priviți niciodată această plantă cu condescendența de până acum. Ceapa se găsește peste tot, pentru că există prea puține culturi în lume în care ceapa să nu aibă un rol important în dietă. Sucul de ceapă este întotdeauna ușor de obținut, ceea ce îl transformă într-un neprețuit remediu la îndemâna oricui. Nu trebuie să prepari ceaiuri, să umpli sau să cumperi capsule, să faci măsurători complicate, nu există efecte secundare nedorite și nu este nevoie de ustensile speciale. Această simplitate face ca aplicațiile terapeutice ale cepei să poată fi învățate și utilizate foarte ușor chiar și de către copii. Eu mă gândesc întotdeauna în primul rând la ceapă atunci când am nevoie de un antidot pentru o otrăvă externă, cum ar fi înțepăturile unor insecte veninoase sau în cazul unei răniri serioase la sport, de exemplu pentru o vânătaie, o izbitură sau o luxație – cazuri des întâlnite în toate meciurile de fotbal de pe terenul din spatele casei.

ERAL

Odată, am vizitat niște pietenii care trăiau la țară. Mi-am petrecut cea mai mare parte a timpului cu un grup de șapte copii, cu vârste cuprinse între 3 și 7 ani, învățându-i despre calitățile curative ale plantelor, inclusiv ale cepei. La un moment dat, a trebuit să plec pentru câteva zile, iar când m-am întors, tinerii mei discipoli în materie de medicină naturistă mi-au relatat următoarea poveste:

Într-o zi, când alergau cu toții pe o colină, unul dintre copiii de cinci ani s-a împiedicat și a luat-o la vale, rostogolindu-se peste câteva pietre ascuțite, până a ajuns la poalele colinei. În timp ce ceilalți alergau după ajutor, unul dintre ei și-a amintit că învățase să pună felii de ceapă pe zgârieturi și contuzii, ca să le împiedice să devină dureroase, vineții și umflate (avusesem deja câteva ocazii în care le demonstrasem asta). Așa încât, fără să îl consulte pe nici unul dintre adulții din apropiere, unul dintre copii s-a dus la bucătărie și a adus o ceapă și un cuțit mic, după care le-a spus celorlalți să meargă cu toții în sala de clasă, unde știa că puteau găsi bandă adezivă. Copilul lovit a fost ajutat de ceilalți să meargă. Odată ajunși, tânărul vindecător s-a pus pe treabă. Și a lipit cu bandă adezivă câte o felie de ceapă pe fiecare loc pe care copilul rănit îl indica drept dureros, inclusiv pe zonele care se umflaseră și se învinețiseră deja.

O zi mai târziu, la întoarcerea mea, câțiva dintre părinți mi-au cerut imediat să îi întreb pe copii despre modul în care se îngrijiseră singuri. Intrând în clasă, l-am identificat rapid pe copilul rănit. Era cel plin de plasturi pe brațe, picioare și cap. Privind mai de aproape, am văzut că fiecare plasture era o felie de ceapă lipită pe piele cu bandă adezivă. Copiii mi-au spus povestea, subliniind mândri că punctele zgâriate, umflate și dureroase dispăruseră după ce aplicaseră ceapă pe ele. Copilul rănit mai purta acum plasturii cu felii de ceapă mai mult pentru efectul dramatic.

Foarte interesante mi s-au părut mai ales niște contuzii foarte mari, unde exista un inel exterior purpuriu, în jurul unei porțiuni de piele cu aspect normal. Zona centrală era cea pe care fusese legată felia rotundă de ceapă, dar cum aceasta nu fusese suficient de mare ca să acopere toată rana, partea neacoperită își urmase procesul normal de învințire și umflare. Pe zonele acoperite complet cu ceapă nu rămăsese nici un semn.

Acele „cicatrice de război” mici, dar pline de culoare, mi-au demonstrat încă o dată puterea tămăduitoare a cepei, un exemplu vizibil al modului în care ceapa pune în mișcare sângele ce se adună sub piele, la formarea unei vânătăi, și cum dispersează fluidele limfatice care se adună și contribuie la apariția umflăturilor.

Copiii erau atât de încântați de succesul lor încât au insistat să mențină feliile de ceapă aplicate peste rănilor vindecate, chiar și în timp ce făceau baie.

Ceapa conține compuși ai sulfului, ca unul dintre ingredientele sale active, fiind astfel un antiseptic perfect. Ca și usturoiul, ceapa este utilă pentru curățarea sângelui și pentru scăderea tensiunii ridicate. Cercetări făcute la East Texas State University au identificat în ceapa crudă un compus cu prostaglandine. Acest compus este cunoscut pentru efectul lui de scădere a tensiunii arteriale ridicate în experimentele de laborator făcute pe șobolani. Vă relatez această „informație cu șobolani” pentru a întări ceea ce știu din propria mea experiență în folosirea cepei crude pentru scăderea tensiunii arteriale la oameni.

Pe lângă ingredientele sale active care ajută la eliminarea congestiilor sanguine din țesuturile organismului, cum ar fi cele din vânătăi și cucuie, ceapa are și o acțiune antiinflamatorie. Am folosit deseori o cataplasma cu ceapă și sare (vezi instrucțiunile de la Aplicații) pentru detestabila „apă la genunchi”, afecțiune atât de des întâlnită în sporturile solicitante. Până acum, această metodă a dat rezultate foarte bune, dispersând sângele și lichidele limfatice, cu o

foarte mică inflamare a țesuturilor. Rezultatul a fost recuperarea rapidă. Același tratament funcționează minunat și asupra încheieturilor sucite sau a coastelor învinețite. Folosiți-vă din plin inventivitatea în utilizarea bătrânei cepe!

În *Capitolul XI – Usturoiul* am enumerat mai multe moduri de a elimina mirosul de usturoi din respirație, dacă se dorește acest lucru. Aceleași metode se pot aplica și pentru a scăpa de mirosul de ceapă. Dacă acest miros reprezintă o problemă pentru dumneavoastră, recitiți acele indicații.

INDICAȚII TERAPEUTICE - CEAPA

(Index de referințe)

Antiseptic	Încheieturi
Apă cu ceapă	(rănite/dureroase)
Apă la genunchi	Întărirea sângelui
Arsuri la stomac	Lăcrimare (din cauza
Artrită	cepei)
Cataplasmă cu	Luxații
ceapă/sare	Paraziți
Chirurgie	Pneumonie
Ciupituri de insecte	Plămâni
Coaste (lovite/învinețite)	Răni
Congestia organelor	Răni la sport
Congestie	Rinichi
Contuzii	Sinus
Curățarea sângelui	Sirop de tuse
Digestie	Stimulent
Dureri de urechi	Sughituri
Gaze	Tensiune arterială
Hemoroizi	Tensiune arterială
Herpes	ridicată
Inflamații	Tonic
Inflamații ale	Tract urinar
încheieturilor	Umflături
	Viermi

FORMĂ:

Folosiți ceapă crudă. Tipurile cele mai comune sunt ceapa albă, galbenă și roșie.

MOD DE ADMINISTRARE:

Intern: Folosiți sucul de ceapă (de obicei diluat cu o cantitate egală de apă) sau cantitatea necesară de ceapă întreagă, tăiată sau mărunțită în mixer, într-o formă în care să poată fi mâncată ușor. Pentru a obține sucul cu ușurință, tăiați sau mărunțiți în mixer ceapă crudă și stoarceți/filtrați sucul de ceapă prin tifon sau sită. Citiți și modul de preparare a apei de ceapă, în aplicația *Tonic*.

Extern: Folosiți suc de ceapă crudă, cataplasma cu ceapă/sare (vezi aplicația respectivă) sau lipiți o felie de ceapă crudă pe zona vătămată.

SURSE:

Probabil peste tot în lume, în băcănii, grădini și piețe în aer liber. Se poate comanda și prin poștă.

CONTRAINDICAȚII/PRECAUȚII:

Pentru copii sau pentru cei care consideră că utilizarea internă a cepei crude este prea dură pentru starea stomacului lor sau pentru papilele lor gustative, iată două trucuri foarte bune:

1. Amestecați ceapă cu lămâie, înainte să o mâncați.
2. Sucul de ceapă sau sucul de ceapă diluat (cu apă) este deseori mai ușor de suportat decât ceapa crudă tăiată. Sucul poate fi amestecat cu miere. Vezi aplicația *Tonic*, pentru indicații.

DOZAJ GENERAL: UZ INTERN

*Notă: Deși am pus accent pe utilizarea cepei crude, există și alte forme convenabile în care poate fi preparată această plantă. Vezi trimiterile la *Buline de miere*, *Sirop*, *Tablete* și *Formule pentru copii*, în Capitolul 1, Lecția 2.

Copii până la 3 ani: Folosiți suc de ceapă diluat cu o cantitate egală de apă. Luați în doze de 1/4-1/2 linguriță pe zi, după nevoie, până la un total de un sfert de cană de suc diluat pe zi.

Copii între 4 și 10 ani: Se poate administra suc de ceapă sau ceapă tăiată, de obicei cu puțină miere sau diluat cu apă, dacă se preferă o linguriță de suc sau o linguriță de ceapă tăiată fin

(măsurători înainte să se adauge apă sau miere), de 1-6 ori pe zi, în funcție de utilizarea ei ca tonic (folosiți doze mai mici) sau pentru curățarea unor toxine (folosiți dozajul maxim).

Copii peste 11 ani și adulți: Până la 1/4 cană de suc de ceapă crudă sau 1/2 cană de ceapă crudă tăiată fin pot fi împărțite în doze de 1 lingură și luate pe parcursul unei zile. Aceste cantități sunt destul de variabile și pot fi ajustate după preferințe. Eu sugerez de obicei să se înceapă cu 1/4 cană de ceapă tăiată fin, care să fie mâncat ca tonic pentru circulația sanguină, o dată pe zi, timp de 10 zile sau mai mult. Poate fi amestecată cu miere, dacă se dorește.

Animale de companie sau alte vietăți: Nu am folosit niciodată ceapă intern pentru animale de companie, deci în această privință nu vă pot oferi indicații.

DOZAJ GENERAL: UZ EXTERN

La fel pentru oameni și alte vietăți.

În cazul unor vânătăi, umflături, ciupituri de insecte, congestie de fluide sau pericol de inflamare se poate folosi extern, drept cataplasma, ceapă crudă, tocată mărunt, mărunțită în mixer sau felii. Dacă se dorește o „forță de extragere” suplimentară, ca în cazul multor răni la sport, care se umflă rapid, puteți adăuga 1/2 parte de sare de masă, la „remediul” de ceapă. Ceapa sau cataplasma cu ceapă/sare (vezi aplicația respectivă) se aplică direct pe partea vătămată sau se învelește într-o pânză subțire din fibre naturale, și se aplică după aceea. Cataplasma poate fi încălzită (nu fiartă) în cuptor. Păstrați cataplasma caldă cu ajutorul unei sticle de apă fierbinte sau cu o pernă electrică, dacă se dorește.

INDICAȚII TERAPEUTICE — CEAPA

Antiseptic: Sucul de ceapă are o acțiune antiseptică bună, în orice loc ar fi aplicat. Dacă sunteți la un picnic și aveți nevoie de un antiseptic, ceapa se află de multe ori la îndemână. (Folosiți numai ceapă curată și proaspătă. Fără ketchup sau muștar!) Un aspect

neplăcut al utilizării sucului de ceapă este acela că unii îl consideră prea iute, deși din experiența mea pot spune că asta se întâmplă rar.

În peregrinările mele prin literatura referitoare la medicina naturistă, am dat peste o poveste interesantă spusă de doctorii din Armata Unionistă, din timpul Războiului Civil, care foloseau intensiv suc de ceapă pentru curățarea rănilor de glonț, probabil datorită efectelor dovedite ale cepei, de antiseptic și curățare a răni. Generalul Grant, rămas, se pare, fără ceapă pentru trupele sale, a trimis un memorandum la Departamentul de Război, spunând: „Nu îmi mai mișc trupele, fără ceapă!” Și a primit prompt trei căruțe cu ceapă, iar armata a înaintat cu încredere, având provizia de medicamente din nou completă.

VEZI ȘI: Ciupituri de insectă, Contuzii, Inflamații.

PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: coada-șoricelului, cuișoare, *echinacea, *tătăneasă, *remediu popular, *usturoi.

DOZA: General.

Apă de ceapă: Vezi aplicația *Tonic*.

Apă la genunchi: Vezi aplicațiile *Catapasmă cu ceapă/sare* și *Chirurgie*.

Arsuri la stomac: Vezi aplicația *Digestie*.

Artrită: Vezi aplicația *Inflamații*.

Catapasmă cu ceapă/sare: Ceapa dispersează congestia și/sau toxinele de sub piele, care pot cauza vânătăi, umflături, inflamații și durere. Apoi ajută la eliminarea toxinelor, transportându-le prin sânge, limfă și piele. Sarea crește puterea de extragere pe care o are o catapasmă cu ceapă. Cu ajutorul acestei combinații am obținut deseori efecte uimitoare, peste noapte, într-o mare varietate de situații, cum ar fi apă la genunchi, încheieturi sau membre răsucite sau luxate, umflături recurente ale unor răni vechi sau ale zonelor operate, pentru repararea acelor răni, congestie la plămâni sau la alte

organe, lovituri la cap care aveau ca rezultat cucuiе și/sau vânățai... practic în toate situațiile în care aveți nevoie de ajutorul pe care îl poate oferi ceapa. În unele situații poate fi mai convenabil să utilizați o catapasmă de ceapă simplă, fără să se adauge sare. Și aceasta poate da rezultate foarte bune. Sarea are rolul principal de a oferi o putere suplimentară de extragere a fluidelor nedorite.

Iată cum se prepară această catapasmă. Pisați sau tocați fin suficientă ceapă cât să acopere zona vătămată. La această pastă de ceapă, adăugați sare în proporție de 2:1, adică pentru 1 cană de ceapă tocată, adăugați 1/2 cană de sare. Este preferabilă sarea de mare. Oricum, este bine să folosiți sare neiodată, dacă este posibil. Puneți acest amestec pe și/sau în jurul încheieturii, vânății, cucuiului, inflamației, luxației, umflăturii etc. Plasați-o fie direct pe piele, fie înveliți amestecul într-o pânză subțire de fibre naturale, dacă vi se pare mai potrivit. Dacă o puneți direct pe piele, mențineți amestecul pe zona dorită cu o pânză subțire din fibre naturale și fixați pânza pe locul respectiv cu un bandaj elastic sau cu bandă chirurgicală. Cum cataplasma este umedă și este bine să o mențineți așa, înfășurați întreaga zonă într-o folie de plastic sau cu o fâșie de plastic. Acoperiți marginile cât puteți de mult cu bandă adezivă sau orice altceva aveți la îndemână. Dacă reușiți să mențineți pielea uscată în jurul cataplasmei, puteți lipi bandajul de plastic pe piele, în felul acesta obținând de obicei o izolare bună. Oricum, scurgerile vor fi minime.

Cel mai bine este să aplicați cataplasma cu ceapă/sare noaptea, așa încât să puteți dormi cu ea și să o scoateți abia dimineață. Toate aceste pregătiri merită să fie făcute numai dacă o puteți lăsa pe locul respectiv cel puțin două ore. Când veți scoate cataplasma, veți constata, probabil, că ceapa are un miros ciudat. Acesta se datorează fluidelor extrase de catapasmă din zona respectivă. E bine să aveți la îndemână o pungă de plastic, în care să aruncați tot bandajul. Unora li se pare că mirosul de ceapă rămâne pe piele. Dacă doriți să nu se întâmple asta, puteți spăla liniștiți pielea, iar apoi să o frecați cu suc de lămâie.

O catapasmă aplicată peste noapte este de obicei suficientă pentru rezolvarea celor mai multe probleme. Pentru situații mai

grave, cum ar fi congestia la plămâni pe termen lung sau pentru răni mai vechi, puteți repeta aplicarea cataplasmei, de câte ori este nevoie.

Există situații în care este utilă o catapasmă încălzită, de exemplu în congestia pulmonară. În aceste cazuri este foarte simplu să puneți cataplasma, cu tot cu pânză, în cuptor, pe un vas de gătit, până se încălzește suficient. Poate fi menținută caldă cu ajutorul unei sticle de apă fierbinte.

Nu uitați, amestecul dă rezultate foarte bune și fără sare. Sarea este utilizată pentru puterea ei deosebită de extragere, care este necesară, atunci când e vorba de mai mult de o simplă umflătură.

O plantă suplimentară ce poate fi folosită în cataplasma cu ceapă este tătăneasă. Administrați tătăneasă intern și înmuiați rana în decoct de tătăneasă, între aplicările cataplasmei.

VEZI ȘI: Congestie, Contuzii.

PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: *echinacea, ghimbir, *tătăneasă, *remediu popular.

DOZAJ: Cel indicat.

Chirurgie: Tratamentul cu ceapă este util după operațiile chirurgicale ce au avut scopul de reparare a țesuturilor conjunctive, a oaselor și încheieturilor și/sau după operațiile chirurgicale care implică implantarea de tije metalice. Mulți oameni continuă să aibă dureri și umflături, chiar la mult timp după operație. Alții rămân cu o slăbiciune în zonele operate și, în consecință, sunt înclinați să își lungeze sau sucească mai ușor aceste zone. Chiar dacă există un program de reabilitare supravegheat de cadre medicale calificate, tratamentul propriu sub forma cataplasmelor cu ceapă/sare poate face minuni în reducerea la minimum a umflăturilor și contuziilor, în timpul acestui proces.

VEZI ȘI: Catapasmă cu ceapă/sare, Contuzii.

PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: ghimbir, *tătăneasă, *ulm cu coaja netedă.

DOZAJ: General.

Ciupituri de insecte: Este una dintre utilizările cele mai importante ale cepei. Folosiți ceapă pentru orice fel de înțepătură sau ciupitură veninoasă de viespe, albină, păianjen, furnică, țânțar, șerpi mici (neveninoși) etc. Are efecte aproape imediate. Este util ca și copiii să învețe să utilizeze ceapa. Elevii mei mai tineri au fost foarte mulțumiți, de multe ori, să își poată trata singuri o înțepătură de viespe, albină sau furnică.

În cazul unei înțepături sau ciupituri, feliți, tocați sau sfărâmați puțină ceapă (în funcție de forma și locul ciupiturii) și lipiți-o direct pe locul respectiv, acoperind o zonă puțin mai mare decât înțepătura/ciupitura propriu-zisă. Pentru înțepăturile mai mici este suficient să frecați punctul cu suc dintr-o bucată de ceapă, fără să fie nevoie să o și lipiți. **Este important ca sucul de ceapă să vină în contact cu locul înțepăturii sau ciupiturii**, așa că asigurați-vă că puneți pe piele partea umedă, succulentă, a feliei de ceapă. (Am observat asta pentru că am avut odată un elev care a luat o felie de ceapă și a întins-o cu partea uscată peste vânătăie. Nu e nevoie să mai spun că metoda nu a dat rezultate prea bune. Pentru mine, a fost o lecție bună. Așa că e bine să fiu cât mai exactă.)

Sucul de ceapă acționează ca antidot și extrage majoritatea veninurilor din punctul respectiv, chiar și în cazurile severe. Presărați niște sare peste cataplasma cu ceapă, dacă doriți o putere de extragere suplimentară. Cu cât puneți mai repede ceapă pe ciupitură, cu atât e mai bine, deși am obținut rezultate foarte bune chiar și atunci când am tratat înțepătura cu o oră mai târziu sau chiar mai mult. Dacă sunteți foarte sensibili la înțepături de insecte, beți niște ceai de tătăneasă sau coada-șoricelului, ca să mențineți sângele curat și să preveniți reacții alergice. Totuși, pentru majoritatea oamenilor, este suficientă cataplasma cu ceapă.

ERAL

Într-o vară, am lucrat într-o tabără de arte naturiste, care avea câțiva stupi de albine. Într-o zi, un roi s-a mutat într-un arbore din apropiere, așa încât apicultorul a luat câțiva voluntari și s-a dus să

Îl prindă. La scurt timp, unul dintre voluntari a fost adus în bucătărie, cu un braț ciuruit de înțepături de albine și cu alte câteva înțepături pe restul corpului. Mi s-a spus că roiul căzuse de pe ramură pe brațul lui, care acum se umfla rapid. Tânărul părea să se simtă rău și avea, evident, dureri mari. Am început imediat să-i învelim brațul în ceapă. Nu încercasem niciodată ceapă pe atât de multe înțepături, totuși, în mai puțin de 5 minute, durerea scăzuse semnificativ și brațul nu părea să se umfle mai mult (deși era greu să vezi ceva sub toată ceapa).

Trei ore mai târziu, când am scos ceapa, ca să aplicăm o nouă catapasmă, am văzut cu uimire că masa gigantică de înțepături, roșeață și umflături scăzuse spectaculos. Acum mai erau doar găurele care se vedeau foarte clar, înconjurate de o roșeață ușoară și aproape deloc umflate. Am împachetat din nou brațul și am început să îi administrăm tânărului ceai de plante care să curețe sângele, din tătăneasă și coada-șoricelului. Cantitatea mare de venin de albine din organismul lui a început să îi provoace febră și greață. (Probabil că ar fi fost bine să începem să îi dăm ceai imediat după accident, dar omul nu a părut interesat de asta decât după ce a început să aibă febră.)

Până în dimineața următoare, nu a mai fost nevoie de cataplasmele cu ceapă. A continuat să bea 4-6 căni de ceai pentru curățarea sângelui, timp de încă trei zile, după care totul a revenit la normal.

VEZI ȘI: Antiseptic, Cataplasme cu ceapă/sare.

PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: *coada-șoricelului, *echinacea, tătăneasă, *remediu popular, usturoi.

DOZAJ: Puneți o catapasmă cu ceapă pe locul înțepăturii sau ciupiturii și beți 2 până la 6 căni de ceai pentru curățarea sângelui, cum ar fi cel de tătăneasă sau coada-șoricelului, în timpul zilei, dacă există o reacție a organismului la înțepătură sau ciupitură.

Coaste (lovite/învinețite): Vezi aplicațiile *Cataplasma cu ceapă/sare* și *Chirurgie* și revedeți *Capitolul IX – Tătăneasa*.

Congestia organelor: Vezi aplicația *Congestie*.

Congestie: Pentru congestia la cap, piept sau organe interne, cum ar fi ficatul, de pildă, ceapa are un efect imediat, adică exact ceea ce dorim de obicei, atunci când ne simțim rău și nu putem respira prea bine. Congestia cu toxine sau mucus în orice organ intern are ca rezultat o funcționare proastă a organului respectiv sau poate cauza sensibilitate în acea zonă.

Preparați o cataplasma cu ceapă sau ceapă/sare (vezi aplicația *Cataplasma cu ceapă/sare*) și aplicați-o direct peste zona congestionată, indiferent dacă este vorba de plămâni, ficat, rinichi etc. O cataplasma cu ceapă foarte caldă dă rezultatele cele mai bune în aceste situații, așa că e bine să o mențineți caldă cu o sticlă de apă fierbinte sau cu o pernă electrică. Mențineți cataplasma aplicată cel puțin 30 de minute – cu cât mai mult, cu atât mai bine (de exemplu câteva ore sau chiar peste noapte).

Administrați intern ceapă crudă sau sirop de tuse din ceapă sau folosiți una dintre variantele excelente enumerate la „Alternative”, pentru o tratare rapidă a oricărui tip de congestie.

Pentru congestiile din zona capului, inspirați vapori de ceapă. Pentru copiii mici (și nu numai) o altă metodă bună este să puneți o bucată de ceapă tăiată lângă capul copilului, noaptea, în timp ce doarme. Această metodă ajută la ușurarea respirației. Eu tai de obicei o ceapă în două, deși cu cât sunt mai multe tăieturi, cu atât sunt mai mulți vapori.

ERAL

Jennifer, o tânără mamă, avea un copil mic, cu dificultăți mari de somn, din cauza nasului înfundat. La sugestia mea, a pus o ceapă tăiată în apropierea capului copilului, în leagăn, ca să îl ajute să respire mai ușor. Metoda a dat rezultate atât de bune încât a continuat tratamentul timp de

câteva nopți. Totuși, mi-a relatat ceva ciudat. Dimineața, când copilul se scula, Jennifer nu mai găsea niciodată bucata de ceapă. După câteva nopți în care a durat acest mister al cepei, într-o dimineață s-a dus în camera copilului mai devreme decât de obicei. Și l-a găsit mestecând ultima bucățică de ceapă, cu cel de-a patrulea dinte de lapte ieșit! Ca mulți dintre noi, nici ea nu și-ar fi imaginat vreodată că unui bebeluș ar putea să-i placă ceapa crudă. Din experiența mea, pot spune că multora le place chiar foarte mult să mestece și să mănânce ceapă!

Probabil că bebelușul lui Jennifer își spunea că mama lui era foarte drăguță că îi lăsa câte un mic dejun gata pregătit, pentru fiecare dimineață. Aceeași bucată de ceapă, administrată extern și apoi intern, fusese un remediu de două ori mai eficient pentru simptomele de congestie, și după scurt timp copilul a început să respire bine și ziua și noaptea.

VEZI ȘI: Catapasmă cu ceapă/sare, Sirop de tuse, Tonic.

PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: ardei iute, coada-șoricelului, *echinacea, *ghimbir, izmă, *tătăneasă, *ulm cu coaja netedă, *usturoi.

DOZAJ: General.

Contuzii: Ceapa produce dispersia congestiei multor tipuri de fluide de sub piele, inclusiv a sângelui, care provoacă învinețirea, și a limfei, care provoacă umflături și durere. Folosiți ceapa drept catapasmă, tocată fin, mărunțită în mixer sau tăiată felii, într-o formă convenabilă, și aplicați cataplasma direct pe o vânătăie proaspătă sau pe una mai veche, sau folosiți-o ca o măsură preventivă, pe o zonă în care ar putea să apară o vânătăie. Dacă este necesară o acțiune mai puternică pentru extragerea fluidelor, amestecați în catapasmă 1/3-1 parte de sare de masă. Pentru vânătăi obișnuite, ceapa este de obicei suficientă și dacă este utilizată singură.

Considerați o felie de ceapă drept un remediu rapid pentru majoritatea umflăturilor și vânătăilor mici sau medii. (Citiți ERAL de la

începutul acestui capitol.) Folosiți o cataplasma cu ceapă concentrată pentru zonele mai mari învinețite. (Vezi aplicația *Cataplasma cu ceapă/sare*.)

Dacă sunteți interesați să vedeți grafic ce efecte bune are ceapa, data viitoare, când suferiți o contuzie nu prea gravă, puneți ceapă pe jumătate din vânătăie și lăsați cealaltă jumătate neacoperită, pentru comparație.

Cum ceapa acționează și împotriva inflamațiilor și umflăturilor care însoțesc deseori contuziile, ea este de multe ori singurul remediu necesar pentru recuperarea rapidă în urma unor căzături.

Dacă sunteți o persoană care face ușor vânătăi, încercați ceapa ca tonic (vezi aplicația *Tonic*). Am obținut rezultate remarcabile în reducerea sensibilității multor persoane la producerea de vânătăi.

Tătăneasa este un supliment perfect pentru ceapă, în orice astfel de situație.

VEZI ȘI: Cataplasma cu ceapă/sare, Inflamații, Umflături.

PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: ghimbir, *tătăneasă, remediu popular.

DOZAJ: General.

Curățarea sângelui: Vezi aplicația *Tonic*.

Digestie: Folosiți ceapă tocată fin sau pisată (amestecați cu miere, dacă nu suportați gustul iute) și mâncați 1 sau 2 linguri înainte și după masă sau folosiți apă cu ceapă, pentru stimularea digestiei și prevenirea arsurilor, indigestiei și formării gazelor.

Pentru prepararea apei cu ceapă, înmuiați ceapă tocată fin într-o cantitate egală de apă pură, timp de 12-15 ore și apoi stoarceți compoziția și puneți lichidul astfel obținut în frigider. Luați acest lichid, în medie în doze de 1/2-1 cană, de 2 până la 4 ori pe zi, înainte și/sau după ce mâncați. (Pentru mai multe detalii referitoare la prepararea și utilizarea apei cu ceapă, vedeți aplicația *Tonic*.)

Folosirea apei cu ceapă dă uneori rezultate mai bune decât mâncarea în sine a cepei. Apa cu ceapă este foarte eficientă, dar și suficient de slabă ca să poată fi folosită chiar și de acei oameni care simt că ingerarea cepei le produce arsuri sau o stare de neliniște în stomac.

Indiferent cum consumați ceapa pentru ajutarea digestiei, veți obține și avantajele tonice ale consumului acestei plante.

VEZI ȘI: Congestie, Sirop de tuse (poate fi folosit ca ajutor digestiv!), Tonic.

PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: *ardei iute, *coada-șoricelului, *echinacea, *ghimbir, *izmă, tătăneasă, usturoi.

DOZA: Cel indicat.

Dureri de urechi: Tăiați o ceapă de mărime medie în două și înfășurați o jumătate din ea într-o pânză din fibre naturale. Puneți această jumătate de ceapă învelită într-un vas de gătit și încălziți în cuptor, până se înmoaie puțin. Scoateți ceapa din cuptor și lăsați-o să se răcească, dar doar atât cât să fie suportabilă, atunci când este aplicată pe capul bolnavului. Această cataplasma caldă de ceapă este plasată (cu partea plată pe piele, bineînțeles) în spatele urechii, deasupra osului mastoid (umflătura din spatele urechii) sau este poziționată puțin mai jos sau chiar peste ureche, dacă astfel se calmează acel tip de durere. Cataplasma poate fi menținută pe poziție cu o eșarfă legată în jurul capului, ceea ce vă poate da și un motiv de răs sănătos, dacă vă vedeți din întâmplare în oglindă. Uneori, cataplasma poate fi menținută pe locul respectiv și mai simplu, stând culcat pe partea cu urechea suferindă. O puteți păstra caldă cu o sticlă cu apă fierbinte sau cu o pernă electrică. Încălzirea cepei ajută la eliminarea congestiei urechii și poate ajuta la dispariția destul de rapidă a durerii.

Pentru tratarea internă a durerii, folosiți ulei de usturoi, pe lângă această administrare externă de ceapă. Există o rețetă pentru acesta în *Capitolul XI – Usturoiul*.

Prin aplicarea simultană a acestui tratament intern și extern, cele mai multe dureri de urechi sunt calmate rapid sau chiar dispar total (de obicei într-o singură zi). Dacă o durere de urechi este rezultatul unei infecții sistemice mai largi sau al unui abces din ureche, este util să pregătiți o instilație cu plante, să curățați urechea cu peroxid de hidrogen și să folosiți un amestec cu capacități mari de luptă împotriva infecției, cum sunt cele enumerate în capitolul despre *Usturoi (Capitolul XI)*. Instilația ajută imediat la reducerea presiunii din sistem, așa încât toate resursele organismului să se concentreze

asupra zonei care are cel mai mult nevoie de ele. Veți fi surprinși cât de mult contează asta.

Nu uitați, ori de câte ori tratați o durere la una dintre urechi, este cel mai bine să aplicați același tratament intern și/sau extern și celeilalte urechi, pentru a preveni îmbolnăvirea ei.

VEZI ȘI: Antiseptic, Cataplasma cu ceapă/sare, Congestie, Inflamații, Tonic.
PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: cuișoare, ghimbir (în special instilații cu ghimbir), *izma (ulei freat în spatele urechii, înaintea aplicării cataplasmei cu ceapă), tătăneasă, *usturoi.
DOZAJ: Cel indicat.

Gaze: Vezi aplicația *Digestie*.

Hemoroizi: Curățați sângele constant, zilnic, utilizând ceaiuri care au acest efect, cum ar fi suc de ceapă (vezi aplicația *Tonic*), coada-șoricelului sau tătăneasă. În mod normal, o cataplasma cu ceapă crudă poate oferi o ușurare rapidă. Aceasta se aplică (o felie mică învelită în tifon subțire) pe anus și pe orice hemoroizi externi și este lăsată acolo peste noapte. O altă metodă este să tăiați o felie de ceapă de mărime corespunzătoare și să o introduceți direct în anus, lăsând-o acolo peste noapte. Acest tratament va ajuta la micșorarea, curățarea, desconggestionarea și recuperarea rapidă după o criză de hemoroizi.

Dieta este un factor foarte important în controlarea hemoroizilor. Cei care suferă de hemoroizi trebuie *categoric* să evite prăjelile, alimentele prelucrate și produsele zaharoase, cofeina, alcoolul și produse ce conțin făină albă, inclusiv paste. Toate aceste alimente forțază sistemul digestiv, rezultând toxine suplimentare care sunt deversate în sânge. Această stare toxică contribuie la forțarea vaselor de sânge anale, care erup în hemoroizi.

VEZI ȘI: Congestie, Digestie, Tonic.
PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: *tătăneasă, usturoi, *remediu popular, *ulm cu coaja netedă, coada-șoricelului.
DOZAJ: Cel indicat.

Herpes: Vezi aplicația *Paraziți*.

Inflamații: Ceapa este faimoasă pentru capacitatea de reducere a inflamațiilor provocate de luxația unui membru sau de alte entorse similare. De asemenea, are rezultate bune asupra zonelor afectate de artrită, încheieturi inflamate, reumatism, tendinită etc.

Aplicați o cataplasma cu ceapă sau ceapă/sare (vezi aplicația *Cataplasma cu ceapă/sare*) pe partea inflamată, pentru a ajuta la reducerea umflăturii datorate congestiei de fluide. În plus, administrați intern ceapă sau suc de ceapă sau beți ceaiuri antiinflamatoare, cum ar fi cele de rădăcină de tătăneasă sau coada-șoricelului.

În cazul unor inflamații cronice care creează o durere constantă, ca în artrită, dieta poate avea o importanță majoră. Schimbările de dietă au ajutat în 100% din cazurile de acest fel de care m-am ocupat. Pentru a facilita schimbările din dietă într-un mod nedureros și plăcut, citiți cartea *Intuitive Eating (Alimentația intuitivă)*, de Humbart Santillo.

VEZI ȘI: Antiseptic, Cataplasma cu ceapă/sare, Congestie, Tonic.

PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: coada-șoricelului, *echinacea, ghimbir, *tătăneasă, *remediu popular, ulm cu coaja netedă.

DOZA: Cel indicat.

Inflamații ale încheieturilor: Vezi aplicația *Inflamații*.

Încheieturi (rănite/dureroase): Vezi aplicațiile *Chirurgie*, *Cataplasma cu ceapă/sare*, *Contuzii*, *Inflamații* și *Luxații*.

Întărirea sângelui: Vezi aplicația *Tonic*.

Lăcrimare (din cauza cepei): Pentru a împiedica iritarea excesivă a ochilor în timp ce tăiați ceapă:

- tăiați ceapa sub apă
- răciți ceapa în frigider timp de cel puțin o oră, înainte să o tăiați
- ardeți o lumânare în apropiere de locul în care tăiați ceapă.

În ceapă există un ulei volatil care poate fi foarte stimulat pentru membranele delicate ale ochilor și nasului. Metodele sugerate

mai sus ajută la stabilizarea sau evaporarea acestui ulei mai rapid, așa încât să nu vă mai deranjeze.

Mulți oameni nu sunt deranjați de efectul cepei asupra ochilor. Unora chiar le place! Este un remediu natural pentru limpezirea capului sau pentru spălarea ochilor. Am avut elevi care tăiau intenționat ceapă, atunci când simțeau nevoia să plângă. Fiecare cu metoda lui!

VEZI ȘI: Nimic.

PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: Nimic.

DOZAJ: Nimic.

Luxații: Vezi aplicația *Cataplasma cu ceapă/sare*. Gândiți-vă la ceapă în orice situație ce implică o luxație. Revedeți *Capitolul IX – Tătăneasă*.

Paraziți: Ceapa face parte din procedura de eliminare din organism a multor tipuri de paraziți obișnuiți, printre care cei care produc herpesul, oxiurii, limbricii și *Ancylostoma duodenale*. Începeți să beți ceai de chaparral, în doze de 1 cană, de 4 ori pe zi, sau luați pulbere de chaparral, în doze de 2 capsule, de 3 ori pe zi. Suplimentați efectul mâncând multă ceapă și/sau usturoi și faceți o clismă cu apă cu ceapă (vezi aplicația *Tonic*) sau cu apă de usturoi (vezi *Capitolul XI – Usturoiul*) în fiecare zi, timp de trei zile la rând (continuând în tot acest timp să administrați intern chaparral). Clătiți/frecați orice semn extern de paraziți, cum ar fi herpesul, cu suc de ceapă sau usturoi (concentrat, nediluat). Repetați această procedură timp de zece zile, administrând clisme în ziua a patra, a cincea și a șasea. Când terminați, așteptați între 7 și 10 zile și apoi repetați procedura, dacă au reapărut simptome parazitice. Deseori, în acea perioadă de așteptare de 7-10 zile după prima procedură eclozează un nou rând de paraziți și de aceea de multe ori această a doua procedură este benefică.

O metodă și mai puternică, pentru oamenii mai rezistenți, este să postească, administrând ceaiuri de plante în zilele a patra, a cincea și a șasea ale procedurii de mai sus. În timpul postului, continuați să beți ceai de chaparral sau să luați pulbere de chaparral, conform

recomandărilor de mai sus. Adăugați apă simplă sau alt ceai de plante cu gust plăcut, după preferință (dar nu mai mult chaparral decât cantitatea indicată) pentru a ajunge la cel puțin 10 căni de apă sau ceai, în fiecare dintre aceste zile de post. Uneori, în ziua a șasea, cu cel puțin două ore înainte să faceți clisma, mâncați 1/2-1 cană de ceapă crudă tocată. Mestecați bine. Mie nu prea îmi place să mănânc ceapă crudă tocată simplă, așa că de obicei adaug miere, pentru a atenua gustul. Unii dintre elevii mei încălzesc puțin ceapa în cuptor și adaugă puțin ketchup, pentru a-i da un gust mai bun. Motivul sandvișului cu ceapă din această a treia zi de clismă este faptul că sulful aflat din belșug în ceapă, împreună cu celelalte proprietăți chimice ale acesteia, creează un purgativ bun pentru cazurile de paraziți puternici, mai ales după ce „scena a fost pregătită” de restul procedurii. Nu uitați, acesta este un tratament dur și îl recomand ca supliment la procedura obișnuită numai pentru cei care au un sistem digestiv robust.

VEZI ȘI: Tonic.

PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: *usturoi.

DOZAJ: Cel indicat.

Pneumonie: Vezi aplicația *Cataplasma* cu ceapă/sare (pentru utilizare asupra plămânilor) și capitolele *Tătăneasă* și *Usturoi* (Capitolele IX și XI).

Plămâni: Vezi aplicațiile *Congestie*, *Sirop de tuse* și *Tonic*.

Răni: Vezi aplicația *Antiseptic*.

Răni la sport: Vezi aplicațiile *Cataplasma* cu ceapă/sare, *Chirurgie*, *Contuzii*, *Inflamații* și *Umflături*.

Rinichi: Vezi aplicația *Tract urinar*.

Sinus: Vezi aplicația *Congestie*.

Sirop de tuse: Ceapa reprezintă o bază excelentă pentru prepararea siropului de tuse și acestea sunt destul de puternice chiar dacă este singurul ingredient folosit. Pentru prepararea unui sirop de tuse, încercați să obțineți un gust care să nu fie atât de neobișnuit, încât pacientul să refuze să îl bea! De exemplu, am avut odată un student care a preparat un sirop de tuse foarte concentrat, care dădea rezultate extrem de bune, atât prin reducerea acceselor de tuse, cât și prin vindecarea cauzei acesteia, dar gustul era atât de puternic (amestecase mai multe tipuri dintre cele mai puternice plante contra congestiei, amare și dulci, la un loc, pe o bază de ceapă și miere) încât numai pacienții extrem de rezistenți au acceptat să îl ia. (Dar nu uitați totuși că este bine să vă folosiți imaginația și să încercați variante proprii.)

Iată câteva dintre rețetele mele favorite:

Sirop de tuse 1:

Tăiați o ceapă crudă și puneți-o într-un vas mic de oțel inoxidabil sau de sticlă. Nu folosiți niciodată vase de aluminiu sau ustensile de aluminiu. Adăugați suficientă miere cât să acopere ceapa (poate o jumătate de cană) și fierbeți la foc foarte mic amestecul, până când ceapa se dizolvă în bucățele mici în sirop, atât cât este posibil. Operațiunea poate dura douăzeci de minute. Acoperiți vasul pentru a reduce evaporarea substanțelor nutritive, dar amestecați frecvent, ca să nu se ardă. În timp ce fierbeți la foc mic, puteți dilua siropul cu apă, dacă doriți. Filtrați-l (mai ales dacă nu vă place să găsiți bucăți de ceapă în sirop) și păstrați-l în frigider. Acest sirop poate fi folosit cât de frecvent vreți. De obicei se ia atât cât este necesar, sau până la o dată la fiecare jumătate de oră, în doze de 1 linguriță pentru copiii mai mici și de 1 lingură pentru cei peste 10 ani sau adulți.

Sirop de tuse 2:

Preparați siropul de tuse 1. În timpul fierberii la foc mic și în funcție de simptome, adăugați:

1 linguriță cuișoare (întregi sau pulbere) pentru ușurarea durerii.

1-2 linguri de rădăcină de tătăneasă sau ulm cu coaja netedă (pulbere sau tocate) pentru descongestionare și vindecarea țesuturilor plămânilor.

1-2 linguri de rădăcină de ghimbir tocată.

1 linguriță de pulbere de rădăcină uscată de ghimbir pentru îmbunătățirea circulației generale, a căldurii și pentru eficiența siropului.

Vă recomand să citiți despre aceste suplimente din plante în capitolele respective din această carte. Veți înțelege mai bine care dintre plante este mai utilă. Bineînțeles, puteți să adăugați toate suplimentele sugerate, în cantități mai mici, de până la 2 linguri, în total, fiind atenți la preferințele de gust ale persoanei care va lua siropul.

Deși eu numesc acest amestec sirop de tuse, el oferă întregului organism calitățile curative ale acestor componente naturiste, ajutându-l astfel să își recapete echilibrul. În acest sens, puteți să îl numiți și sirop tonic (vezi aplicația *Tonic*) și poate fi folosit în scopul refacerii generale, chiar dacă nu tușiți.

VEZI ȘI: Catapasmă cu ceapă/sare, Congestie, Tonic.

PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: ardei iute, *cuișoare, *echinacea, *ghimbir, izmă, *tătăneasă, *ulm cu coaja netedă, usturoi, tablete de plante (pag. 37), sirop de plante (pag. 36).

DOZAJ: Cel indicat.

Stimulent: Vezi aplicația *Tonic*.

Sughițuri: Luați suc de ceapă, o lingură la fiecare jumătate de oră. Dacă sucul simplu este prea puternic pentru dumneavoastră, revedeți metodele de diluare cu apă (în aplicația *Tonic*) și administrați intern de câte ori este nevoie. Pentru a obține suc de ceapă simplu, mărunțiți ceapa în mixer (fără să adăugați apă) sau tocați ceapa fin, puneți-o într-o pânză curată și stoarceți sucul. Prin mărunțirea în

mixer rezultă mai mult suc și este cea mai rapidă metodă. Diluați cu apă, dacă simțiți nevoia.

VEZI ȘI: Digestie, Sirop de tuse, Tonic.

PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: *izvă.

DOZAJ: Cel indicat.

Tensiune arterială: Vezi aplicația *Tonic*.

Tensiune arterială ridicată: Vezi aplicația *Tonic* și *Capitolul XI – Usturoiul*.

Tonic: Îmi place enorm când ceva atât de comun și de ușor de găsit precum ceapa crudă se dovedește a avea calități tonice atât de puternice.

O ceapă poate:

1. să curețe ușor și constant sângele
2. să îmbunătățească și să revitalizeze sângele
3. să ajute la scăderea tensiunii ridicate
4. să scadă congestiile
5. să îmbunătățească digestia
6. să stimuleze organele interne, ajutând astfel la reducerea „moleșelii” acestora
7. să ofere o doză ridicată de vitamina C (numai ceapa crudă).

Cel mai simplu tratament tonic cu ceapă constă în a mânca o jumătate de cană de ceapă crudă tăiată, de 4 ori pe săptămână. Dacă ceapa crudă este prea condimentată pentru stomacul dumneavoastră, începeți cu o cantitate mai mică și apoi creșteți doza sau folosiți rețeta de apă cu ceapă, de mai jos. Sensibilitatea se va reduce. De asemenea, încercați să amestecați miere cu ceapă tăiată sau cu apa cu ceapă (puteți pune câtă miere doriți), astfel atenuând iuțimea, îmbunătățind digestia și obținând un gust grozav. Tot ca tonic cu ceapă pot fi folosite și rețetele enumerate la aplicația *Sirop de tuse*. Iată cum se prepară apa cu ceapă.

Apă cu ceapă

Înmuiiați ceapă tăiată fin într-o cantitate egală de apă (unii preferă un amestec mai puternic și pun mai puțină apă) și lăsați-le acolo timp de 12-15 ore, după care filtrați bine lichidul. Acest lichid reprezintă exact tonicul apă cu ceapă.

Un amestec mai puternic poate fi obținut prin mărunțirea cepei în mixer, înainte să se amestece cu apă, după care se lasă amestecul nemișcat timp de 12-15 ore și apoi se filtrează printr-un tifon. Începeți să beți 1/2-1 cană, de 2-4 ori pe zi, chiar și în fiecare zi, dacă doriți. Cel mai bine este să luați tonicul apă cu ceapă cu jumătate de oră înainte de mese, dar nu este obligatoriu.

Vă sugerez să revedeți exemplele despre cum și de ce acționează ceapa, citind Profilul de personalitate, de la începutul acestui capitol.

VEZI ȘI: Antiseptic, Congestie, paraziți.

PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: ardei iute, *coada-șorice-lului, *echinacea, *tătăneasă, *usturoi.

DOZAJ: Cel indicat.

Tract urinar: Cataplasma cu ceapă/sare (vezi aplicația respectivă), pusă pe rinichi sau vezica urinară, poate reduce durerea și congestiunea acestor zone, în același timp ajutând vindecarea. De asemenea, dacă administrați zilnic ceapă, așa cum se descrie în aplicația *Tonic*, puteți să vă întăriți și să curățați sângele și limfa, ceea ce duce la un sprijin bun pentru întregul tract urinar.

Tătăneasa este o plantă foarte bună pentru toate genurile de afecțiuni ale tractului urinar, așa că nu uitați să recitiți și capitolul dedicat acestei plante.

VEZI ȘI: Antiseptic, Catapasmă cu ceapă/sare, Congestie, Tonic.

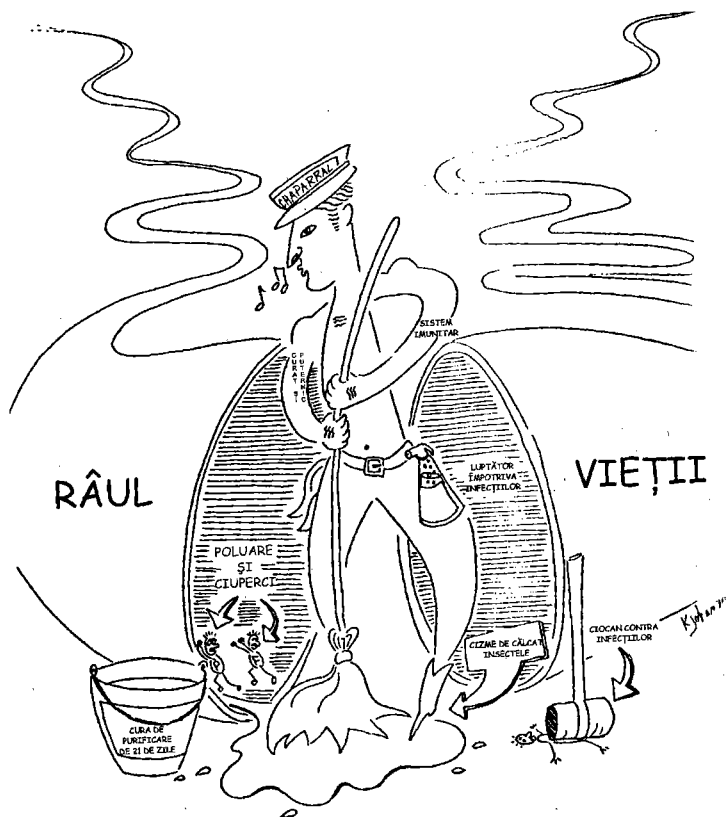
PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: *coada-șoricelului, *echinacea, *tătăneasă, *usturoi.

DOZAJ: General.

Umflături: Vezi aplicațiile *Catapasmă cu ceapă/sare* și *Inflamații*.

Viermi: Vezi aplicația *Paraziți*.

CHAPARRAL



CAPITOLUL IV

CHAPARRAL

Larrea divaricata

Căpitanul Chaparral curăță sângele, miraculos,
Cu toți paraziții, el se arată tare nemilos.
În răceli, gripă și chiar tumori este necruțător,
Infecțiile grave le strivește sub picior.

Profil de personalitate – CHAPARRAL

La sfârșitul anului 1992, după publicarea primei ediții a cărții *10 plante esențiale*, chaparral a devenit o mare vedetă în mass-media. Autoritatea pentru Alimente și Medicamente (FDA) a solicitat să se publice un avertisment cu privire la folosirea acestei plante, motivând că folosirea ei era posibil legată de cinci cazuri de hepatită (inflamație a ficatului). Asociația Americană a Producătorilor de Remedii Naturiste (AHPA¹), într-o încercare de a colabora cu FDA, și-a anunțat distribuitorii, cerându-le ca, temporar, să retragă de pe piață produsele care conțineau chaparral.

De aceea, când veți intra într-un magazin cu produse naturiste și veți cere chaparral, probabil că vi se va răspunde că FDA le face greutate în comercializarea produselor care conțin această plantă. Dacă vi se întâmplă asta, însă tot doriți să găsiți o sursă pentru un chaparral de cea mai bună calitate, vă sfătuiesc să luați legătura cu **Reevis Mountain School of Self Reliance**, din Arizona (pentru detalii, vizitați site-ul www.reevismountain.org). Ei colectează și chiar recoltează chaparral cu potențial tămăduitor maxim. Atunci când FDA a

¹ American Herbal Products Association (n. red.).

început să restricționeze în toată țara comercializarea acestei plante, elevii și prietenii mei nici nu i-au simțit lipsa. Cumpăram cu toții chaparral de cea mai bună calitate de la Reeves Mountain School.

În ciuda avertizărilor lansate de FDA, eu consider, la fel ca și alți naturiști cu experiență, că chaparral este o plantă sigură și susțin în continuare că merită să-și păstreze locul în sistemul meu de Zece plante esențiale.

La începutul anului 1993, imediat după ce FDA și-a făcut publică temerea cu privire la chaparral, *HerbalGram* – respectata publicație cu profil botanic a Fundației Americane pentru Cercetarea Plantelor (U.S. Herb Research Foundation) și a Consiliului Botanic American (American Botanical Council) – a dedicat un întreg număr plantei chaparral, subliniind problemele mari care fuseseră puse în discuție și exprimându-și sprijinul pentru siguranța folosirii plantei. Și alte publicații cu autoritate medicală din țară s-au alăturat acestei atitudini, acordând plantei votul lor pozitiv. Am constatat că nici FDA, nici U.S. Herb Research Foundation, nici vreun alt expert în remedii naturiste care să fi studiat compușii chimici ai acestei plante nu a venit cu argumente incriminatoare legate de proprietățile sale hepatotoxice. Și atunci, se pune întrebarea: Care au fost împrejurările în aceste cinci cazuri pe care FDA le-a folosit drept exemple de toxicitate pentru ficat?

În numărul 28 din 1993 al revistei *HerbalGram*, apărut în urma rapoartelor privind toxicitatea pentru ficat a plantei chaparral, FDA, Herb Research Foundation și American Botanical Council, precum și alte câteva agenții guvernamentale, s-au reunit pentru a discuta ce era de făcut. Datele puse în discuție cu această ocazie au arătat că doar capsulele și tabletele cu chaparral au fost formele sub care a fost administrată planta în cele cinci cazuri de hepatită și care au fost supuse investigării. Nu s-a pomenit să fi fost probleme în folosirea plantei sub formă de ceai sau tinctură. (După cum veți vedea, dacă veți citi mai departe acest capitol, cel mai adesea recomand folosirea ceaiului de chaparral.)

Tot în numărul 28 al revistei *HerbalGram* se menționează:

- (A) Multe alte organizații, printre care World Health Organization (Organizația Mondială a Sănătății), National Cancer Institute,

precum și cercetători de la University of Illinois din Chicago, nu au găsit nici un motiv temeinic să considere chaparral o plantă hepatotoxică.

- (B) Dr. Ara Der Marderosian, profesor de farmacognozie și chimia medicamentelor de la Philadelphia College of Pharmacy and Science, a constatat că nu s-au înregistrat efecte dăunătoare ale folosirii ceaiului de chaparral.
- (C) Prof. Norman R. Farnsworth, cercetător în farmacognozie, de la University of Illinois din Chicago a declarat în 1992: „Am analizat această plantă (chaparral) în cadrul unui Program al Organizației Mondiale a Sănătății, dar nu am constatat să aibă nici un fel de proprietăți hepatotoxice”. Farnsworth este considerat a fi unul dintre cei mai mari experți în plante farmaceutice, pe plan mondial.
- (D) Dr. Tom Mabrey, profesor de botanică la University of Texas din Austin și autor al cărții *Creosot Bush: Biology and Chemistry of Larrea in New World Deserts* (*Arbustul de creosot: Biologia și chimia plantei Larrea în deșerturile din Lumea Nouă*) (Stroudsborg, Pa: Dowden, Hutchinsen, and Ross, 1979), era adesea citat când spunea: „Cred că rapoartele (despre chaparral) sunt exagerate în comparație cu îndelungata istorie a folosirii acestei plante. După părerea mea, nu ar trebui retrasă de pe piață”.
- (E) Rob McCaleb, de la Herb Research Foundation, a afirmat: „Nici noi, nici FDA, nu am descoperit în literatura de specialitate date științifice care să dovedească proprietățile hepatotoxice ale plantei chaparral”.
- (F) În Statele Unite s-au consumat în ultimii douăzeci de ani cel puțin două sute de tone de chaparral. Această cantitate este echivalentul a 500 de milioane de capsule de câte 500 mg.

Dat fiind faptul că chaparral a fost foarte multă vreme folosit ca supliment alimentar și că în tot acest timp s-au constatat doar cinci posibile cazuri de toxicitate, eu consider că putem folosi această plantă în condiții de maximă siguranță. Am însă niște bănueli mari legate de motivele aflate în spatele măsurilor luate de FDA. Vă

încurajez să folosiți cu încredere ceai și tinctură de chaparral și să cumpărați prin comandă poștală orice plantă doriți.

Ei, și acum pun capăt parantezei legate de chaparral și vreau să merg mai departe și să vă dau vești bune despre această plantă remarcabilă, cum s-o folosiți și de unde s-o procurați.

Chaparral conține un ingredient activ atât de puternic și de aparte încât de-abia îi pot pronunța numele corect numai dacă o fac cu mare atenție. Se numește acid nordihidroguaiaretic, prescurtat NDGA. Despre această substanță chimică se știe că are potențial anticanceros, mai ales în cazul tumorilor și leucemiei. Pentru date mai amănunțite, consultați cartea *Herbal Pharmacy (Farmacia naturală)*, de John Heinerman.

Când gustați prima dată, nu vă veți îndoi nici o clipă de prezența terpenelor, care, așa cum probabil ați ghicit, au un vag iz, distinct însă, de terebentină. Aceste rășini terpenice sunt puternic antiseptice și, împreună cu NDGA, fac din chaparral un antibiotic de mare valoare. Acest lucru înseamnă că planta poate neutraliza sau distruge multe tipuri de bacterii, germeni, viruși și microbi. Chaparral se mai bucură și de o reputație binemeritată în întărirea vizibilă a sistemului imunitar. Planta conține saponine care acționează ca un detergent pentru sânge și care îl ajută să-și păstreze o alcalinitate sănătoasă, în loc de o aciditate toxică.

Chaparral și usturoiul sunt două plante importante în tratarea infecțiilor, inclusiv a celor provocate de ciuperci sau a infestării cu paraziți. Pentru că fiecare dintre cele două plante este atât de activă iar compoziția lor chimică diferă atât de mult, aproape că nu există vreun tip de infecție obișnuită care să reziste la confruntarea cu unul sau cu amândouă elementele acestei perechi uimitoare.

Nu există un purificator pentru sânge și limfă mai bun decât chaparral. Dacă vă întrebați cumva de ce este nevoie de un purificator puternic pentru sânge, să vă ofer câteva date lămuritoare. Sângele mai este numit câteodată „râul vieții” și chiar așa și este. Dacă sângele și limfa sunt „curate” și puternice, nici o boală nu le poate afecta. Adesea, „râul vieții” noastre ajunge să fie poluat cu substanțe toxice cărora nu le dăm atenție și chiar le acumulăm continuu. Acest lucru nu se datorează întotdeauna neglijenței

personale. Sunt multe toxine din mediu pe care le inhalăm o dată cu aerul și le bem o dată cu apa și care sunt de multe ori greu de evitat. Nu li se dă ocazia organelor, glandelor și țesuturilor noastre să-și demonstreze capacitatea de a întineri, atunci când sunt hrănite de un „râu al vieții” care și-a pierdut vigoarea și, ca urmare, toate acestea îmbătrânesc și se degradează rapid. Chaparral poate purifica sângele și chiar modifica acele deșeuri toxice acumulate din neglijență, în urma poluării. Dacă vă puteți depista și reduce la minimum sursele de poluare, atunci este întru totul posibil să vă recăpătați vigoarea „râului vieții”. Asta este ceea ce poate face o plantă purificatoare de sânge. (Vezi aplicațiile *Purificator de sânge și de limfă*.)

În sânge se acumulează două tipuri majore de toxine. În primul rând, este vorba despre varietatea pe termen scurt, care duce la scăderea imunității, ceea ce duce la producerea răcelilor și a gripei, sau o sensibilitate sau o reacție alergică la substanțe din aer (polen, praf) sau din alimente. De exemplu: înțepături veninoase, paraziți obișnuiți, alimente de proastă calitate, substanțe chimice precum cofeina și alcoolul ori poluanți din mediul de lucru, cum ar fi chimicalele folosite în prelucrarea fotografiilor. În al doilea rând, sunt toxinele pe termen lung și transformări chimice majore prezente în cancer, boli venerice, eczeme persistente, artrită și diferite tipuri de tumori. Folosind un purificator de sânge cum este chaparral, este posibil să obțineți rezultate mulțumitoare prin răsturnarea efectelor acestui prim tip de toxine. În ceea ce privește al doilea tip de toxine, există de obicei mai mulți factori agravanți, așa încât rezultatele oscilează între remarcabile și neglijabile. Pentru a mări cât se poate de mult șansele obținerii unor rezultate remarcabile, adesea este înțelept să identificați și să reduceți la minimum sursele de poluare a organismului.

Orice persoană care a luat mereu medicamente sintetizate chimic, a consumat alimente de proastă calitate, alcool, cofeină sau s-a tratat cu medicamente care se pot cumpăra fără rețetă trebuie să fie conștientă că probabil a înmagazinat atâtea toxine în sânge și în țesuturile din organism încât acestea stau la rând ca să fie examinate. Atunci când aveți de gând să vă curățați sângele și astfel să vă recăpătați forța și pofta de viață, amintiți-vă că în momentul în care

aceste toxine sunt făcute pachet și gata de evacuare, trebuie să le asigurați o cale de ieșire din organism. Așadar, păstrați-vă căile de evacuare deschise și în stare de funcționare. Intestinul gros, tractul urinar, glandele sudoripare, limfa, pielea – aveți grijă de toate acestea și ajutați-le așa cum se cuvine, în procesul de curățare. Dacă toxinele nu sunt eliminate tot atât de repede pe cât sunt adunate grămadă, acestea vă vor da simptome de genul: dureri de cap, erupții pe piele sau dureri în tot corpul (provocate de acumulări de limfă). Exercițiile în aer liber, transpiratul, periajul pielii, masajele, băile zilnice, consumul numai de fructe și legume, precum și postul pe perioade scurte sunt tot atâtea căi de a ajuta sângele și țesuturile din organism să se curețe ușor. Clismele cu ceaiuri de plante sau doar cu apă caldă pot fi un ajutor imediat în eliminarea aglomerărilor de toxine, când este cazul, deși este bine să țineți minte că nu trebuie să vă limitați doar la atât.

Să vă mai spun o vorbă despre gustul deosebit al plantei chaparral. Așa cum v-am mai spus, are un gust care amintește, vag de terebentină, ceea ce ar putea declanșa o reacție de respingere din partea celor care îl folosesc pentru prima oară. De aceea, mulți preferă să ia planta sub formă de capsule sau de tinctură, deși eu consider că ceaiul de chaparral este forma sub care organismul îl asimilează cel mai ușor.

Am crescut în statul Arizona, în apropiere de Phoenix, unde chaparral crește din belșug, lucru care ar putea explica preferința mea pentru această plantă. Ori de câte ori plouă, aerul se umple de parfumul proaspăt de chaparral, care te revigorează. Atât cei aflați în trecere, cât și localnicii îl remarcă întotdeauna, dar puțini știu că este vorba de eliberarea uleiurilor volatile de chaparral stimulată de căderea ploii. Departe de a mi se părea neplăcut, ceaiul de chaparral miroase ca deșertul după o ploaie veselă de primăvară.

Dacă vă hotărâți să beți ceai de chaparral în fiecare zi, cu gândul de a vă curăța organismul pe termen lung, vă recomand câte o cană în fiecare zi, pentru că sub această formă este imediat asimilat de organism (vezi aplicația *Purificator de sânge*, de mai jos). Fără mare osteneală, fără capsule, fără prea mare cheltuială, foarte eficient și astfel veți ajunge să vă obișnuiți cu mirosul și chiar să vă placă. Există

mai multe moduri tradiționale de preparare a ceaiului, în funcție de locul de unde sunteți. Unii susțin că chaparral trebuie fiert, alții, că nu trebuie fiartă apa. Alții sugerează o combinație între cele două metode, sau să fie apa încălzită doar la soare. Fiecare dintre susținătorii acestor școli de gândire se jură că dacă licoarea nu este preparată exact așa cum spun ei, tratamentul nu va avea nici un efect ori, dimpotrivă, va fi chiar dăunător. Eu nu-i cred. În 15 ani de când folosesc această plantă am învățat că diferitele metode de preparare sunt specializate pe diferite componente sau țării ale plantei și fiecare metodă își are rostul ei.

Iată care sunt metodele mele preferate pentru prepararea acestui ceai:

1. Turnați apă fierbinte, dar *nu clocotită*, peste planta uscată sau proaspătă și lăsați amestecul peste noapte.
2. Dacă vreți să faceți ceai la soare, începeți prin a turna apă la temperatura camerei peste planta aflată într-o cană de sticlă și apoi lăsați-o la soare între două până la șase ore. Durata șederii la soare este în funcție de cât de puternic este soarele acolo unde locuiți dumneavoastră și de cât de tare vreți să fie ceaiul.
3. Scufundați planta în apă fierbinte (nu clocotită) timp de vreo 15 minute. Apa fierbinte de la robinet are de obicei o temperatură suficientă pentru acest fel de ceai (în cazul în care sunteți siguri că apa caldă de la robinetul dumneavoastră este pură).

Cu cât este apa mai fierbinte, cu atât se extrag mai multe uleiuri esențiale din plantă. Uleiul pe care îl conține planta chaparral este un puternic factor de purificare și tămăduire, dar extragerea lui trebuie să fie în armonie cu celelalte proprietăți ale plantei, astfel încât ceaiul să aibă un efect purificator puternic, dar nu prea dur asupra corpului. Prin metodele mai „rafinat” pe care le-am sugerat mai sus, veți reuși să extrageți uleiurile esențiale într-un fel moderat, astfel încât să se păstreze echilibrul cu celelalte proprietăți importante ale plantei.

Dacă veți face un ceai prea tare, o să vă pocnească măselele când o să vreți să-l beți. Odată am lăsat și eu ceaiul să stea prea mult în soarele puternic din Arizona. Uleiurile/terpenele extrase care pluteau pe deasupra păreau să fie atât de concentrate încât puteai să cureți o perie de vopsea în ele. Cu spiritul meu de aventură, mi-am

zis: Ce naiba, tot am să-l beau! Și am dat pe gât o cană. N-a fost o idee prea grozavă! Am constatat repede că o doză substanțială ca asta și cu asemenea concentrație nu arăta respect față stomacul și ficatul meu. Și mi-a ieșit pe nas ideea că dacă-i mai tare e mai bun. M-am ales cu o durere de cap și o greață de câteva ore. Prietenii mei spun că am avut o privire stranie și rătăcită până a doua zi. Morala? Dacă vreodată veți avea nevoie de un ceai concentrat de chaparral, beți-l în doze mici (50 ml sau chiar mai puțin), la intervale regulate.

Pentru purificarea sângelui, ca și pentru o răceală sau o gripă moderată, când ar trebui să beți trei doze pe zi, ar fi bine să luați chaparral sub formă de ceai. Dacă este nevoie de mai multe doze, în caz de o răceală severă sau gripă, sau dacă nu este convenabilă formula de ceai, este bine să luați pulbere de chaparral pusă în capsule. (Vezi formulele în aplicația *Antibiotic*, de mai jos și *Echivalențe de dozaj* în *Capitolul 1, Lecția 2*.)

Pentru a beneficia de avantajele oferite de chaparral, dacă vreți să faceți un tratament blând cu chaparral în fiecare zi, presărați câteva frunze de plantă într-un alt amestec de plante care vă face plăcere să-l beți. Încercați combinația: tătăneasă/mentă/chaparral sau ghimbir/ulm cu coajă netedă/chaparral. Experimentați până când găsiți combinația care vă convine și măriți treptat doza de chaparral, după cum doriți.

Foarte adesea, chaparral este combinat cu o plantă emolientă, așa cum este tătăneasă sau ulmul cu coajă netedă, pentru a proteja și a potența în același timp calitățile de curățare. Acest lucru este util atunci când folosiți o formulă de administrare a plantei chaparral pentru mai mult de câteva zile, sau în situații rare când organismul nu-l tolerează (vezi **CONTRAINDICAȚII/PRECAUȚII**, mai jos).

Chaparral crește în abundență în zone aride, cum este și zona de sud-vest a Statelor Unite, lângă Phoenix, Arizona. Poate fi recoltat oricând, dar eu prefer să culeg planta primăvara și la începutul verii pentru că îmi place să amestec florile cu păstăile cu semințe care apar în această perioadă. Cea mai bună sursă de chaparral pe care o știu este *Reevis Mountain School of Self-Reliance*. Cei de acolo îl vând prin comandă poștală.

INDICAȚII TERAPEUTICE — CHAPARRAL

(Index de referințe)

Abces
Alcoolism
Alergii
Anemie
Animale de companie/
Animale domestice

Antibiotic/Antiseptic

Arterioscleroză
Artrită
Boli venerice
Bursită
Cancer
Chisturi
Ciuperca piciorului
Ciuperci
Colesterol
Congestia mucoaselor
Congestie

Dermatofitoze

Digestie
Dureri
Excreșcențe
Febră
Ficat
Fierturi
Gută
Herpes

Iederă otrăvitoare
Impetigo
Infecție vaginală
Inflamație
Intoxicație
Intoxicație cu substanțe
chimice

Limfă

Mâncărimi

Negi genitali

Ochi

Paraziți

Piele

Probleme femeiești

Prostatită

Purificator de sânge

Răceli și gripă

Răni

Reumatism

Rinichi

Scabie

Scalp

Sinuzită

Sistem imunitar

Stomac

Tract urinar

Tumori

FORMĂ:

Se folosesc frunze proaspete sau uscate. (Atunci când le recoltați personal, în categoria „frunze” intră și codițele frunzelor și florile; păstăile cu semințe sunt bune și ele în amestec cu frunzele, dar într-o cantitate mai mică decât acestea din urmă.) Când cumpărați planta, luați-o sub formă de frunze, pulbere sau tinctură.

METODE DE APLICARE:

Intern: folosiți planta sub formă de ceai, tinctură sau pulbere.

Extern: faceți un ceai concentrat (infuzie) pentru spălături, umeziri, cataplasmă etc. Puteți folosi planta și sub formă de compresă, balsam sau tinctură.

DISPONIBILITATE:

Magazine cu plante farmaceutice, magazine cu produse alimentare organice, cu comandă prin poștă sau puteți să culegeți planta chiar dumneavoastră. Cea mai bună variantă de chaparral poate fi obținută prin comandă poștală de la *Reevis Mountain School of Self-Reliance*. De fapt, dacă aveți nevoie urgentă de chaparral, trimiteți la *Reevis Mountain School* vreo 5 dolari și imediat ei vă vor trimite o cantitate de produs, în această valoare. Dacă aveți nevoie de o cantitate mai mare, trebuie să le scrieți din timp.

CONTRAINDICAȚII/PRECAUȚII:

Dacă în trecut ați luat multe medicamente sintetizate chimic, precum și medicamente care se pot cumpăra fără prescripție medicală, ați consumat alcool și/sau cafeină, o cură de purificare cu chaparral pentru eliminarea acestor mari acumulări de toxine din sânge și țesuturile organismului dumneavoastră v-ar putea provoca dureri de cap și în tot corpul, șau greață. Chaparral este adesea amestecat, până la proporții egale, cu o plantă emolientă, cum ar fi tătâneasa sau ulmul cu coajă netedă, pentru a-i atenua proprietățile de purificare, dacă este nevoie. Recitiți remarcele mele legate de această problemă în *Profilul de personalitate*, de la începutul capitolului. Nu se cunoaște nici un caz de toxicitate în urma folosirii plantei sub formă de ceai. În cazul în care știți că aveți probleme cu rinichii sau cu ficatul, ar fi bine să administrați chaparral sub supravegherea unui cadru medical de specialitate. Orice simptom neplăcut care ar putea să se manifeste după administrarea plantei dispare dacă întrerupeți tratamentul. Nu se recomandă femeilor gravide sau mamelor care alăptează.

DOZAJ GENERAL: UZ INTERN

**Notă: Pentru ca efectul să fie mai mare, este preferabil să luați chaparral pe stomacul gol. Adăugați o plantă-tampon, cum ar fi ulmul cu coajă netedă sau rădăcină de tătăneasă, dacă stomacul dumneavoastră este sensibil la chaparral. Deși recomand de obicei ceaiul de chaparral, mai există și alte preparate din plantă, care sunt foarte eficiente: capsule, decoct sau infuzie. Vezi în Echivalențe de dozaj, Capitolul I, Lecția 2.*

Copii până la 2 ani: Nu se recomandă. Folosiți usturoi, ca alternativă. Vezi Capitolul XI – Usturoiul.

Copii între 3 și 10 ani: Folosiți pulbere de chaparral, 1/4-1/2 linguriță, sub formă de buline de miere, de două până la patru ori pe zi; beți câte un pahar cu apă după fiecare doză. Folosiți tinctură conform indicațiilor producătorului. Beți ceai de chaparral, 1/4-1/2 cană de două până la patru ori pe zi. Vezi aplicațiile *Buline de miere, Formule pentru copii și Echivalențe de dozaj*, în Capitolul I, Lecția 2.

Copii peste 11 ani și adulți: Beți ceai de chaparral, 1-3 căni pe zi. Sau luați pulbere de chaparral, câte 1/2 linguriță, cu un pahar plin cu apă, o dată până la patru ori pe zi. Luați tinctură conform indicațiilor producătorului. Pentru forme alternative sau alte doze, vezi *Echivalențe de dozaj*, în Capitolul I, Lecția 2.

Animale de companie și alte vietăți: Folosiți pulbere de chaparral sub formă de pastile sau buline cu miere (vezi Capitolul I, Lecția 2), sau tinctură. Pentru majoritatea câinilor și pisicilor de talie medie, folosiți dozajele pentru adulți, menționate mai sus. Pentru alte animale cu o mărime care nu este inclusă în această categorie, trebuie să apreciați singuri, ghidați de bun-simț, ce doză să le administrați. De pildă, o pasăre mică aș include-o în categoria de dozaj pentru copii mici, iar unui cal i-aș administra câte o lingură de chaparral sub formă de pulbere, de 4-8 ori pe zi.

DOZAJ GENERAL: UZ EXTERN

La fel pentru oameni și alte vietăți.

Pulberea de chaparral poate fi presărată direct pe o rană, până la 3 mm în adâncimea acesteia. Chaparral poate fi folosit singur sau amestecat cu alte plante sub formă de compresă antiseptică în orice afecțiune de gen ciupitură de insectă sau mâncărime. Infuzia poate fi folosită ca soluție de spălare, umezire sau cataplasma. Tinctura poate fi folosită ca aplicație rapidă antibiotică, însă pulberea aderă mai bine și se păstrează mai mult timp pe răni mai mari. Puteți obține o compresă consistentă dacă umeziți pulbere de chaparral cu tinctură de chaparral și o aplicați ca atare pe locul afecțiunii. Pentru a obține o pastă mai consistentă și o acțiune îmbunătățită, adăugați și 1/4 parte de pulbere de ulm cu coajă netedă. Vezi amănunte în instrucțiunile referitoare la compresă și cataplasma, *Capitolul 1, Lecția 2*.

INDICAȚII TERAPEUTICE — CHAPARRAL

Abces: acțiunea antibiotică puternică a plantei chaparral, împreună cu puterea de extragere și cu efectele purificatoare asupra sângelui, extrage abcesele și le usucă rapid. Folosiți una dintre formulele enumerate la aplicația *Antibiotic*, ținând seamă de faptul că dacă adăugați ulm cu coajă netedă la orice formulă, vezi obține o pastă mai consistentă și mai activă. Umeziți pastele cu gel de *aloe vera* sau miere neprelucrată, decoct de chaparral sau alt agent de umezire și aplicați pe abces amestecul cu o grosime de 3-6 mm. Bandajați locul cu tifon (vezi instrucțiuni privind cataplasma, în *Capitolul 1, Lecția 2*). Umeziți în exces pansamentul timp de 15-30 minute cu infuzie foarte caldă de chaparral (sau de altă plantă), o dată sau de mai multe ori pe zi, schimbând cataplasma de fiecare dată. Dacă nu umeziți abcesul, măcar schimbați cataplasma și curățați abcesul de două ori pe zi. Folosiți intern una dintre formulele de antibiotic.

VEZI ȘI: Antibiotic, Purificator de sânge

PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: *ceapă, coada-șoricelului, *echinacea, *remediu popular, *tătăneasă, ulm cu coajă netedă, *usturoi, DOZAJ: conform indicațiilor.

Alcoolism: Planul pe care vi-l voi prezenta va ajuta la diminuarea simptomelor cauzate de abținerea de la alcool și va curăța sângele de toxinele chimice care provoacă dorința de a bea alcool în exces. Planul nu ține loc de consiliere profesională, care de obicei este esențială pentru stabilitatea renunțării la dependența de o anumită substanță.

- Baie cu ghimbir de trei ori pe săptămână (vezi *Capitolul VII – Ghimbirul*).
- Dietă vegetariană.
- Întăritor cu suc de struguri și ardei iute de Cayenne, după cum este cazul (vezi *Capitolul II – Ardeiul iute de Cayenne*).
- 1/2 linguriță sau 2 capsule „0” umplute cu amestec de pulbere făcut din 2 părți chaparral și 1 parte tătăneasă sau ulm cu coajă netedă. Se ia cu un pahar plin cu apă, o dată la două ore, până când dispare total sau în mare măsură nevoia de a bea alcool. Acest lucru poate dura una sau mai multe zile.
- Ceai de cuișoare, să țină de „sete” (vezi *Capitolul VI – Cuișoarele*).
- Exerciții fizice intensive, zilnic, în aer liber, dacă se poate.

VEZI ȘI: Purificator de sânge.

PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: *ardei iute, *coada-șoricelului, cuișoare, ghimbir.

DOZAJ: Conform instrucțiunilor.

Alergii: Când avem de-a face cu alergii, constatăm adesea că simptomele fizice au fost declanșate de o problemă emoțională sau de stres. Mai este posibil ca organismul să nu fi fost capabil să digere bine alimentele, ceea ce a dus la o acumulare de toxine (adesea proteine în exces) în sânge. Atunci când folosiți un purificator de sânge, cum este planta chaparral, este probabil ca, o dată cu purificarea fizică, să fie

stârnit și acel declanșator emoțional care a cauzat alergია. Este o bună ocazie pentru considerarea mai conștientizată a aspectului emoțional, dar adeseori este destul de neplăcută confruntarea.

Această împrejurare oferă o șansă pentru a scoate la lumină cauzele mai ascunse ale simptomelor fizice și poate pentru a schimba reacția alergică și regimul alimentar în același timp. În această situație, de un real folos ar fi consilierea psihologică.

Dacă sunteți o persoană hotărâtă să schimbați tratamentul alergiilor grave, puteți adopta o minunată dietă de curățare, în cartea lui Humbart Santillo, *Natural Healing with Herbs* (Vindecarea naturală cu ajutorul plantelor medicinale). Același autor mai are o carte, *Intuitive Eating* (Alimentația intuitivă), în care oferă ajutor de specialitate în transformarea dietei.

VEZI ȘI: Purificator de sânge, Inflamație, Piele.

PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: ardei iute, *coada-șoricelului, cuișoare, *echinacea, tătăneasă.

DOZAJ: Administrați chaparral așa cum se arată la aplicația *Cura de 21 de zile de purificare a sângelui*. În caz de manifestări severe ale simptomelor, se administrează în plus 2 capsule „00” sau 1/2 linguriță de amestec din părți egale de chaparral cu tătăneasă de două sau trei ori pe zi. Dacă ajutorul nu este suficient, încercați un dozaj mai mare, fie cu capsule, infuzie sau ceai. Am constatat nu o dată că infuzia sau ceaiul au efect mai rapid, poate și pentru că sunt mai la îndemână.

Anemie: În afară de proprietățile de purificare a sângelui pe care le are această plantă (NDGA, terpen, saponine etc.) care reîmprospătează sângele, chaparral mai conține și molibden, în cantități foarte mici. Se știe că acest microelement stimulează formarea hemoglobinei și că este bine să fie administrat împreună cu suplimente de fier ușor asimilabile și cu alte ierburi care conțin un procent mai mare de fier, așa cum este tătăneasă.

Pentru întărirea sângelui, chaparral este cel mai adesea folosit în combinație cu plante precum ulmul cu coajă netedă și tătăneasă. În acest caz, cea mai bună formulă este un tratament constant cu doze mici. Vezi și întăritor cu suc de struguri și ardei iute de Cayenne

(Capitolul II – Ardeiul iute de Cayenne) la aplicația Întăritor pentru sânge.

VEZI ȘI: Antibiotic, Purificator de sânge, Cancer.

PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: *ardei iute, ceapă, coada-șoricelului, tătăneasă.

DOZAJ: Ideal ar fi să se administreze 2 capsule „0” împreună cu o cană cu ceai de tătăneasă, o dată sau de două ori pe zi. Sau 1 ori 2 căni cu ceai de chaparral (de concentrație medie) pe zi, fie singur, fie cu un supliment cu fier.

Animale de companie/Animale domestice: În acest caz, cel mai ușor este să se administreze tinctură de chaparral. Dacă este vorba de animale mari, puteți încerca tablete, capsule sau buline cu miere (vezi Capitolul I, Lecția 2).

Eu recomand chaparral ori de câte ori este nevoie de un antibiotic extern sau intern pentru animale, precum și în cazuri în care animalul respectiv pare bolnav, dar nu atât de grav încât să fie chemat de urgență veterinarul. Vă sugerez una dintre aplicațiile menționate la aplicația *Antibiotic*.

VEZI ȘI: Folosiți orice aplicații valabile pentru oameni, care sunt similare cu cerințele impuse de suferințele animalelor.

PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: *echinacea, *remediu popular, *tătăneasă, *usturoi.

DOZAJ: General.

Antibiotic/Antiseptic: Chaparral este una din cele două plante antibiotice importante, din sistemul celor Zece plante esențiale. (Cealaltă este usturoiul, așa că vezi și aplicația *Antibiotic*, de la capitolul despre usturoi.) Chaparral are puterea să distrugă numeroase tipuri de bacterii, viruși, paraziți și să trateze infecții cu ciuperci.

Formulele de mai jos conțin plante sub formă de pulbere, dacă nu se specifică altceva. Cantitatea care se obține este probabil mai mare decât cea necesară, așa că este bine să păstrați în condiții optime ceea ce rămâne, pentru o eventuală folosire ulterioară. (Vezi

condiții de păstrare corespunzătoare, în *Capitolul 1, Lecția 5*.) Dacă vă interesează și vreți să înțelegeți mai bine aceste formule, precum și diferențele infime dintre ele, mergeți pur și simplu la fiecare capitol despre planta respectivă și studiați efectele majore ale acestor plante.

Încercați una dintre aceste idei, la primul semn de infecție, chiar dacă e vorba de un semn vag, precum „o senzație” că nu este ceva în ordine, înainte ca acesta să devină un semn foarte evident de îmbolnăvire. Decât să aștept un asemenea semnal clar, mai bine acționez direct, tratând în pripă infecția cu chaparral sau cu usturoi.

FORMULA 1 – Luați 1-3 capsule de mărimea „0” de chaparral sau 1/4-1/2 linguriță de pulbere de chaparral cu un pahar plin cu apă, o dată la 2-4 ore.

FORMULA 2 – Scufundați (nu fierbeți) 30 g de chaparral sub formă de pulbere, dar nu neapărat, în 2 căni cu apă aproape clocotită, acoperiți vasul timp de 20-30 de minute. Filtrați apoi. Beți câte 1/4-1/2 cană la intervale de 1-3 ore.

FORMULA 3 – Amestecați 60 g de chaparral sub formă de pulbere, 30 g de rădăcină de tătăneasă, 7,5 g de pulbere de ghimbir și 7,5 g de pulbere de ardei iute. Luați 1-3 capsule de mărimea „0”, cu câte un pahar plin cu apă la un interval de 2-4 ore.

FORMULA 4 – Amestecați 60 g pulbere de chaparral, 30 g pulbere de usturoi, 30 g pulbere de ulm cu coajă netedă, 7,5 g de pulbere de ghimbir și 7, 5 g de pulbere de ardei iute. Luați 1-3 capsule de mărimea „0” sau 1/4-1/2 linguriță de amestec de plante cu câte un pahar plin cu apă, la intervale de 2-4 ore.

Alegerea formulei depinde de plantele pe care le aveți la îndemână sau de preferința pentru combinația care știți că vă priște cel mai mult. Eu prefer o combinație între formulele 3 și 4, mai ales atunci când mă hotărâsc să iau doze frecvente.

VEZI ȘI: Purificator de sânge, Ochi, Ciuperci, Sistem imunitar, Paraziți, Sinuzită, Boli venerice.

PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: ardei iute, coada-șoricelului, cuișoare, *echinacea, ghimbir, *remediu popular, *tătăneasă, ulm cu coajă netedă, *usturoi.

DOZAJ: General sau conform indicațiilor.

Arterioscleroză: Această boală se manifestă prin rigidizarea arterelor și este adesea legată de obezitate, fumat, consum mare de grăsimi, precum și colesterol. Atunci când depunerile de grăsime de pe pereții interiori ai arterelor constituie principala problemă, afecțiunea se numește arterioscleroză. Pentru a ajuta la îndepărtarea depunerilor de colesterol de pe pereții arterelor și la eliminarea toxinelor (nicotină, resturi vechi de alimente nedigerate, întâlnite adesea în cazurile de obezitate), care ar putea contribui la agravarea arteriosclerozei, mulți dintre elevii mei mi-au raportat obținerea de rezultate bune în urma administrării de părți egale de chaparral și usturoi, ambele sub formă de pulbere, în doze de câte 1/2 linguriță de 2-4 ori pe zi. Aș mai adăuga 1 parte de ulm cu coajă netedă la 2 părți din formula de mai sus pentru a atenua și a potența proprietățile puternice ale usturoiului și plantei chaparral. De asemenea, ar mai fi de mare folos o baie de ghimbir o dată pe săptămână, o dietă vegetariană și „băutura verde” de tătăneasă. Am ajutat mulți oameni să-și rezolve problema arterelor îngroșate și înfundate, prin simpla schimbare a dietei. În cartea lui Humbart Santillo, *Intuitive Eating (Alimentația intuitivă)* veți găsi o sursă excelentă de idei care să vă ajute să treceți de la o dietă mai puțin sănătoasă, la una foarte sănătoasă (vezi capitolele despre ghimbir și tătăneasă).

VEZI ȘI: Purificator de sânge.

PLANTE ALTERNATIVE ȘI SUPLIMENTARE: ceapă, coada-șoricelului, ghimbir, *usturoi.

DOZAJ: Așa cum este indicat.

Artrită: Vezi aplicațiile *Purificator de sânge*, *Intoxicație cu substanțe chimice* și *Gută*.

Boli venerice: Am constatat obținerea unor rezultate remarcabile în urma folosirii plantei chaparral în tratarea herpesului, a negilor genitali, gonoreei și a altor infecții genitale care nu au fost niciodată diagnosticate oficial.

Formule pentru uz intern: Alegeți una dintre ele, în funcție de plantele pe care le aveți la îndemână. Dacă se poate, recitiți *Profilul de personalitate* al fiecărei plante folosite.

1. Lăsați să se înmoaie câte 30 g din fiecare plantă: ulm cu coajă netedă, ghimbir, tătăneasă și chaparral, în două căni cu apă clocotită, acoperiți vasul și lăsați-l astfel 20-30 minute. Filtrați. Beți 1/2 cană din acest amestec de 4-6 ori pe zi. Faceți acest tratament timp de încă 5-7 zile după ce dispar toate simptomele. Alternativ, mai puteți folosi această formulă ca pe o combinație de pulberi și luați 2-3 capsule „0” la fiecare 3-4 ore, împreună cu 250 ml de apă.
2. Luați 2 capsule „0” fie de chaparral simplu, fie o combinație tătăneasă/chaparral o dată la 2 ore, alternând cele două formule. Continuați tratamentul timp de încă 5-7 zile după ce dispar toate simptomele.
3. Alegeți două formule din aplicația *Antibiotic* și alternați-le, luând câte 2 capsule o dată la 2 ore. Continuați încă 5-7 zile după dispariția tuturor simptomelor.
4. Faceți în întregime o cură de 21 de zile de curățare a sângelui cu chaparral, conform indicațiilor de la aplicația *Purificator de sânge*.

Uz extern: Faceți câte o baie de ghimbir de două ori pe săptămână (vezi *Capitolul VII – Ghimbirul*). Pentru a face simptomele mai suportabile, folosiți apă de izmă făcută din 15-20 picături de ulei de izmă puse într-o cadă mai puțin adâncă sau într-un lighean cu apă (vezi *Capitolul VIII – Izma*), pentru clătirea erupțiilor de pe piele, sau tamponați-le cu apă de izmă.

O altă baie foarte bună s-ar putea face folosind Formula 1 de mai sus, preparându-se o infuzie pentru uz extern.

De mare ajutor în procesul de vindecare ar mai fi 300 mg de calciu/magneziu împreună cu 1 g de ascorbat de calciu (o formă de vitamina C) administrate la fiecare oră sau la două ore.

Femeile pot folosi ovule preparate așa cum se recomandă la aplicația *Probleme femeiești*.

ERAL

Geraldine, o studentă de-a mea, s-a dus la controlul medical anual și a descoperit că făcuse negi genitali. S-a hotărât să urmeze acea cură de 21 de zile de curățare cu chaparral (așa cum se descrie aici, în aplicația *Purificator de sânge*). Pe lângă că a folosit intern chaparral, a mai pus și câte un cățel de usturoi ca supozitor vaginal, o dată sau de două ori pe zi (vezi aplicația *Infecție vaginală*, din *Capitolul XI – Usturoiul*).

După zece zile de cură, a observat o schimbare semnificativă la ciuperca piciorului de care suferea de când avea 8 ani. Aceasta dispărea treptat și după a doua săptămână nici nu mai exista. Apoi nu a mai apărut niciodată.

Desigur, a sperat ca același lucru să se întâmple și cu negii genitali. A constatat apoi că ciclul menstrual a fost mult mai suportabil în luna aceea și că avea mai multă energie decât de obicei. Tot în acea perioadă și-a dat seama că apăruseră modificări în starea ei afectivă, ceea ce face parte din simptomele normale ale curei de curățare. În timpul unei zile, își amintea de momente neplăcute sau triste petrecute în ultimul an, pe care le uitase. Plângea uneori fără vreun motiv evident, având totuși o senzație de bine. Într-o zi sau două, fenomenul a dispărut iar ea și-a revenit la echilibrul afectiv normal. (Este un exemplu de „revenire” în memorie a unor întâmplări, așa cum am descris în aplicația *Purificator de sânge*.)

La șase săptămâni de la descoperirea negilor genitali, și-a făcut din nou analizele. Negii dispăruseră complet.

Geraldine își face acum în mod curent cura de 21 de zile cu chaparral, o dată sau de două ori pe an, așa, ca să fie în formă, fără să mai înregistreze vreo apariție a simptomelor din prima cură.

VEZI ȘI: Antibiotic, Purificator de sânge, Probleme femeiești, Herpes, Ficat, Limfă.

PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: coada-șoricelului, *echinacea, ghimbir, tătăneasă, ulm cu coajă netedă, *usturoi.

DOZAJ: Conform instrucțiunilor.

Bursită: Vezi aplicația *Purificator de sânge*.

Cancer: Nu știu să existe vreo plantă care să fie ea singură leac pentru cancer. Toate bolile, mai ales una atât de complexă precum cancerul, au mai multe cauze, cuprinzând factori fizici, emoționali și de mediu. În aceste condiții, totuși vă pot spune că planta chaparral este un ingredient de primă mână în combinații de plante care au fost folosite cu succes în tratarea multor tipuri de cancer, inclusiv a tumorilor. Celor care vor să se documenteze, le recomand cu căldură să facă investigații serioase în tratamentele cu chaparral. (Vezi titlurile marcate cu (**)) în bibliografia de la sfârșit.)

O altă sursă de mare ajutor în lupta împotriva cancerului prin folosirea „metodelor alternative” este cartea *How to Fight Cancer and Win (Cum să lupți împotriva cancerului și să învingi)*, de William Fischer. Această carte vă va deschide ochii și vă va oferi un veritabil ajutor! (Vezi bibliografia de la sfârșit.)

VEZI ȘI: Antibiotic, Purificator de sânge.

PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: *tătăneasă.

DOZAJ: General sau vezi ideile de la aplicațiile *Antibiotic* și *Purificator de sânge*.

Chisturi: Folosiți chaparral intern și faceți și o cataplasma cu chaparral sau pulbere de chaparral și rădăcină de tătăneasă pe care să o aplicați direct pe chist. Cataplasmele lăsate peste noapte și/sau cea mai mare parte din zi pot fi aplicate atât timp cât este nevoie – în general, de la 2 zile, la 2 săptămâni, schimbând cataplasma cel puțin de două ori pe zi. Cura de curățare de 21 de zile cu chaparral combinată cu folosirea cataplasmei constituie tratamentul cel mai bun, după părerea mea. Dar toate formulele din aplicația *Antibiotic* sunt valoroase.

VEZI ȘI: Abces, Antibiotic, Cancer, Tumori.

PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: coada-șoricelului, remediu popular, *tătăneasă, *usturoi.

DOZAJ: General sau conform instrucțiunilor.

Ciuperca piciorului: Această afecțiune sâcâitoare trebuie tratată cu o plantă fungicidă, iar chaparral este una dintre cele mai puternice (o altă plantă este usturoiul). Citiți aplicația *Antibiotic*, de mai înainte, și aplicați intern formula care conține și usturoi. Țineți zilnic piciorul timp de cel puțin 20 de minute în ceai de chaparral. În restul zilei, aveți grijă ca piciorul să aibă pielea uscată, purtați ciorapi curați din bumbac, dacă este cazul, sau umblați desculț sau încălțat doar cu niște sandale, ori de câte ori se poate.

Pentru întreținere, puneți pulbere de chaparral pe picioare, de mai multe ori pe zi, sau faceți o pastă amestecând pulbere de chaparral cu pulbere de ulm cu coajă netedă și gel de *aloe vera*. (Găsiți gel de *aloe vera* în magazinele cu alimente organice.) Întindeți această pastă pe orice porțiune de piele de pe picioare, unde simțiți că vă supără ceva.

Citiți în aplicația *Purificator de sânge* despre cura de 21 de zile cu chaparral. Este și această o cale eficientă pentru eliminarea ciupercii piciorului. Citiți și ERAL-ul de la aplicația *Boli venerice*. Sunteți curios?

VEZI ȘI: Antibiotic, Purificator de sânge, Ciuperci, Piele, Boli venerice.

PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: coada-șoricelului, tătăneasă, ulm cu coajă netedă, *usturoi.

DOZAJ: Conform instrucțiunilor.

Ciuperci: Pentru o luptă pe termen lung împotriva infecțiilor cu ciuperci, de genul: ciuperca piciorului, ciuperci ale unghiilor, ciuperci ale urechilor, infecții vaginale etc., vă sfătuiesc să țineți o cură de curățare de 21 de zile cu chaparral, așa cum se indică la aplicația *Purificator de sânge*. Aceasta ar putea rezolva problema în bună parte. Dacă este nevoie de ajutor în plus, următorul pas care trebuie făcut este aplicarea formulei 4 descrise în aplicația *Antibiotic*. Folosiți dozajul indicat. Vindecarea poate fi grăbită aplicând cataplasme cu

soluția descrisă tot în formula 4 direct pe locul afectat de ciupercă, și lăsată peste noapte. Cataplasma poate fi folosită cât de des doriți.

În cazul unor infecții apărute pentru prima dată, mai puțin agresive, beți câte o cană de ceai de chaparral o dată sau de două ori pe zi. În același timp, tamponați zona afectată (acolo unde se poate) cu o infuzie (sau un macerat concentrat) de ceai de chaparral timp de 15 minute, 1-3 ori pe zi. (Vezi instrucțiunile de la *Infuzie, Capitolul I, Lecția 2.*)

În cazuri cronice, puteți administra doze ceva mai mari sau mai frecvente de chaparral decât cele cu care ați început. Dacă administrați chaparral intern, este important să faceți tratamentul încă o săptămână sau zece zile după dispariția simptomelor, pentru a vă asigura că infecția a fost eliminată din sânge.

Pentru reducerea disconfortului extern, în cazul unor suprafețe reduse afectate de ciuperci, cea mai comodă formă este aplicarea de tinctură de chaparral. Puneți câteva picături direct pe zona afectată.

VEZI ȘI: Antibiotic, Ciuperca piciorului, Purificator de sânge, Probleme femeiești, Boli venerice, Infecție vaginală.

PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: *coada-șoricelului, *echinacea, *usturoi.

DOZAJ: General sau conform instrucțiunilor.

Cholesterol: Vezi *Arterioscleroză*.

Congestie: Folosiți chaparral mai ales pentru tipul de congestie (și poate infecție) care provine din consumul frecvent și exagerat de produse lactate și alimente de proastă calitate. Atunci când se acumulează prea mult mucus în cap și/sau piept simțiți că aveți un ritm încetinit, nu faceți față situațiilor, și atunci puteți fi siguri că aveți ceea ce se numește, cu un termen politicos, congestie. Chaparral ajută la eliminarea mucusului și a altor tipuri de congestie, precum și la eliminarea lor din organism.

Atunci când folosiți chaparral pentru tratament de uz intern, aplicați și cataplasme direct pe zonele de congestie – cum ar fi

plămânii sau ficatul. Recitiți aplicațiile *Antibiotic* și *Purificator de sânge*.

VEZI ȘI: Antibiotic, Purificator de sânge, Piele.

PLANTE ALTERNATIVE ȘI SUPLIMENTARE: *ceapă, *echinacea, *tătăneasă, *usturoi

DOZAJ: General.

Dermatofitoze: Vezi aplicația *Paraziți*.

Digestie: Dacă problemele de digestie se datorează unei infecții din tractul digestiv, adoptați una dintre formulele din aplicația *Antibiotic*. Dacă aceste probleme digestive vă sâcăie permanent, evitați să mâncați prea mult pentru a ușura tensiunea asupra funcțiilor digestive și țineți o cură de 21 de zile cu chaparral, așa cum se arată în aplicația *Purificator de sânge*.

V-ar ajuta mult și dacă ați amesteca în cantități egale pulbere de chaparral și rădăcină de tătăneasă și ați lua doze de câte 1/2 linguriță din acest amestec în capsule sau fără (e mai bine fără) cu 1/2 de oră înainte de a mânca orice (în medie, se iau 6 doze pe zi) sau măcar înainte de mesele principale.

Dacă recitiți *Profilul de personalitate* de la tătăneasă și chaparral, veți observa de ce aceste două plante sunt atât de importante în combinații cu care se tratează o mare varietate de probleme digestive, de la acumularea de gaze până la colită, ulcere și acumulări de mucozități.

Dacă suferiți de crampe la stomac, tinctura de chaparral le poate elimina imediat, pe când cu formula chaparral/rădăcină de tătăneasă, menționată mai sus, durează ceva mai mult.

VEZI ȘI: Antibiotic, Purificator de sânge, Congestie.

PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: ardei iute, *echinacea, ghimbir, *izvă, *tătăneasă, *ulm cu coajă netedă, usturoi.

DOZAJ: Luați pulbere de chaparral, câte 1/4 linguriță de 4-6 ori pe zi, mai ales cu 1/2 oră înainte de a mânca. Sau amestecați părți egale de pulbere de chaparral și rădăcină de tătăneasă și luați câte 1/2 linguriță de 4-6 ori pe zi,

mai ales cu 1/2 oră înainte de a mânca. Luați fiecare doză cu câte un pahar plin cu apă.

Dureri: Vezi aplicațiile *Antibiotic* și *Răni*.

Excreșcențe: Vezi aplicația *Tumori*.

Febra: Febra este adesea generată de diferite tipuri de congestie la nivelul capului, al pieptului sau vreunui organ sau sistem din organism care nu funcționează bine. Aceste congestii ajung să producă blocaje de toxine, iar febra care apare de obicei încearcă să ardă aceste toxine. Chaparral lovește febra la rădăcină, adică tocmai cauza care produce febra. Aglomerările de toxine sunt dezintegrate și eliminate din organism. Planta mai acționează și ca un agent de răcire, dispersând fierbințeala interioară.

VEZI ȘI: Antibiotic, Purificator de sânge, Congestie.

PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: ardei iute, *coada-șoricelului, cuișoare, *echinacea, ghimbir, tătăneasă, *usturoi.

DOZAJ: General.

Ficat: Orice plantă care curăță și fortifică sângele (iar chaparral este o plantă fantastică, din acest punct de vedere) poate face același lucru și pentru ficat. Pentru că sângele trece tot timpul prin ficat, pentru a se curăța, starea de sănătate a sângelui afectează în mod direct pe cea a ficatului și invers. Dacă sângele este într-o formă bună, ficatul se odihnește și se reface regenerându-și țesuturile cu ajutorul sângelui sănătos.

Folosiți chaparral așa cum se arată în aplicația *Purificator de sânge*, mai ales cura de 21 de zile. Țineți minte: dacă puteți asigura ficatului o bună funcționare, s-ar putea ca asta să însemne sfârșitul tuturor problemelor sâcâitoare de sănătate cu care vă confrunțați.

Extern, puneți o cataplasma cu chaparral sau cu una dintre plantele alternative, direct pe zona ficatului.

Rinichii și ficatul funcționează dependent unul de celălalt, iar un regim alimentar corespunzător va conta foarte mult în buna lor funcționare. Evitați prăjelile, grăsimile, cofeina, alcoolul, alimentele

procesate și zahărul rafinat. Dacă nu faceți presiuni prin alimentație asupra ficatului și rinichilor le dați o șansă să-și facă treaba așa cum se cuvine. Pentru un ajutor neprețuit în schimbarea dietei și menținerea unei nutriții sănătoase, vezi cartea *Intuitive Eating (Alimentația intuitivă)*, de Humbart Santillo.

Dacă aveți nevoie de un TONIC pentru a vă menține ficatul în stare optimă de funcționare, folosiți una dintre următoarele sugestii:

TONICE PENTRU FICAT

1. Puneți 1 linguriță de frunze de tătăneasă și până la 1/4 linguriță chaparral într-o cană cu apă fierbinte și lăsați să se infuzeze 10-15 minute. Beți acest amestec o dată sau de două ori pe zi, cel puțin de patru ori pe săptămână. Dimineața și seara sunt momentele cele mai potrivite. Puteți îndulci băutura cu miere, dacă doriți.

2. Beți 1 cană cu ceai de coada-șoricelului o dată sau de două ori pe zi, cel puțin de patru ori pe săptămână. Nu îndulciți acest ceai.

3. Includeți în dietă 1/2 cană de ceapă crudă și/sau doi căței mijlocii de usturoi crud, cel puțin de patru ori pe săptămână.

Este ușor și interesant să vă creați singuri propriul tonic pentru ficat, pe măsură ce vă familiarizați cu cele Zece plante esențiale. Pentru a vă da idei în legătură cu felul în care puteți încorpora chaparral în orice fel de ceai de plante pe care să-l beți zilnic, fără să-i strice acestuia gustul, vă sugerez să citiți *Profilul de personalitate* de la începutul capitolului despre chaparral.

VEZI ȘI: Antibiotic, Purificator de sânge, Intoxicație cu substanțe chimice, Sistem imunitar, Rinichi.

PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: ardei iute, *ceapă, *coada-șoricelului, *echinacea, ghimbir, remediu popular, *usturoi.

DOZAJ: General.

Furuncul: Vezi aplicația Abces.

Gută: Această afecțiune dureroasă seamănă cu artrita și se caracterizează adesea prin umflarea articulațiilor, mâinilor și picioarelor, mai ales a degetului mare de la picior. Este provocată de o acumulare foarte mare de săruri de acid uric în sânge. Organismul nu mai face față acestor aglomerări și încearcă să le „scoată din drum” depozitându-le în toate acele locuri nepotrivite.

O cură de 21 de zile de curățire cu chaparral ajută organismul să scape de povara toxinelor depozitate. Ar fi de mare folos ca persoana care suferă de gută să adopte și o dietă din care să elimine pe cât posibil alimentele care provoacă acele acumulări de săruri de acid uric. Acele alimente conțin prea multe proteine, în special de origine animală. Alte mâncăruri vinovate de acumulările de toxine sunt prăjelile, alimente procesate, cofeina și alcoolul. Recomand cu căldură un regim vegetarian, o baie cu ghimbir pe săptămână. Mai este bine să bei zilnic cel puțin 2 litri de apă pură sau ceai de plante (tătăneasă cu izmă) pentru a ajuta planta chaparral să scoată cristalele de acid uric și alte toxine din organism.

După ce ai ținut cura de 21 de zile cu chaparral, etapa următoare presupune tratamentul zilnic cu una dintre formulele de Antibiotic/Purificator de sânge (vezi aplicația *Antibiotic*). Formula de chaparral pe care o veți alege va fi folosită în cantități mici la început, apoi vor crește treptat de-a lungul unei perioade de două până la trei săptămâni, până la o mărime a dozelor pe care o s-o apreciați în funcție de rezultate. Continuați să bei cei doi litri de apă sau ceai de plante (nu mai mult chaparral) în fiecare zi, pentru a ușura spălarea toxinelor.

În cazuri severe de gută trebuie să cereți părerea avizată a unui nutriționist. Vă sfătuiesc să consultați un medic naturopat, mai ales dacă ați luat până de curând medicamente alopate. Dacă vă puteți descurca singuri să treceți peste această perioadă dificilă, găsiți un ghid neprețuit în cartea *Intuitive Eating (Alimentația intuitivă)* a lui Humbart Santillo.

Țineți minte că dacă apare vreun disconfort digestiv în urma folosirii plantei chaparral, puteți atenua aceste neplăceri adăugând o plantă emolientă – rădăcină de tătăneasă sau ulm cu coajă netedă.

Folosiți părți egale de chaparral și plantă emolientă sau 2 părți chaparral și 1 parte plantă emolientă.

O alinare temporară a durerilor de gută mai puteți obține făcând băi la picioare cu ceai de chaparral sau ghimbir.

VEZI ȘI: Antibiotic, Purificator de sânge, Intoxicație cu substanțe chimice, Digestie.

PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: *ardei iute, *coada-șoricelului, *echinacea, *ghimbir, izmă, tătăneasă, usturoi.

DOZAJ: General sau cel indicat.

Herpes (simplex, zoster, genital): Sugestiile care urmează sunt valabile mai ales în cazul herpesului genital, dar pot fi de mare folos și în alte forme de herpes.

În timpul unei crize de herpes genital, luați 2 capsule „0” cu pulbere de chaparral alternativ cu 2 capsule cu formula tătăneasă/cuișoare o dată la două ore (dar pot fi luate mai rar, dacă simptomele sunt mai puțin supărătoare). Luați capsulele cu un pahar de 250 ml de apă. Acest lucru înseamnă că din două în două ore veți lua una dintre aceste formule. Spălați locul în suferință cu ceai concentrat de chaparral, coada-șoricelului sau cuișoare, ori de câte ori simțiți nevoia și aplicați cataplasme cu una sau mai multe dintre aceste plante direct pe partea afectată.

Cuișoarele sunt deosebit de eficiente în alinarea durerilor, iar uleiul de cuișoare (cumpărat de la farmacie sau magazinele cu produse din plante) aplicat direct pe locul dureros are efect imediat de anestezic, precum și unul antiseptic (vezi capitolul despre cuișoare).

Dacă este vorba de o infecție curentă cu herpes aflată în stare latentă pe moment, o cură de 21 de zile cu chaparral (vezi aplicația *Purificator de sânge*) va ușura perioadele de criză sau le va elimina complet.

Indiferent dacă este vorba sau nu de perioade de criză, dar de obicei în cazuri severe, puteți alterna cura de 21 de zile cu chaparral, cu tratamentul menționat la început (formulele cu pulbere de plante); începeți însă cu doze înjumătățite, de 2-4 ori pe zi, dacă pe moment

herpesul nu este activ, dar în caz de criză, luați pulberea de plante o dată la două ore. Fiecare doză trebuie luată cu 250 ml de apă pură.

Ideal ar fi să slăbiți sau să eliminați definitiv virusul care provoacă herpes într-un mod constant dar nu brusc, în perioadele dintre crize.

Oricare dintre formulele de la aplicația *Antibiotic* ar fi de folos într-o perioadă când herpesul este activ. Acționați și intern și extern, cu cataplasme.

Elevele și pacientele mele mi-au spus că toate aceste recomandări își ating scopul mai bine dacă în timpul tratamentului se abțin de la activitate sexuală. De asemenea, de vreme ce am aflat că orice tip de herpes este puternic afectat de substanțele chimice din alimente, este mai înțelept să eliminați din dietă zahărul rafinat, carnea, cofeina, alcoolul, ciocolata și prăjelile. Mâncați mai multe fructe și legume proaspete, alge, beți suc de morcovi sau orice altă băutură care să conțină clorofilă, gen „băuturi verzi” (vezi capitolul despre tătăneasă). Ar fi bun și un supliment cu clorofilă. Pentru că herpesul este puternic afectat de regimul alimentar, ați face foarte bine dacă ați consulta cartea lui Humbart Santillo, *Intuitive Eating (Alimentația intuitivă)* și i-ați urma sfaturile.

Folosirea plantelor în tratarea herpesului poate fi combinată cu alte suplimente despre care știți că inhibă herpesul. De obicei recomand L-lisină și ascorbat de calciu.

VEZI ȘI: Antibiotic, Purificator de sânge, Intoxicație cu substanțe chimice, Boli venerice.

PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: coada-șoricelului, *cuișoare, *echinacea, ghimbir, remediu popular, *tătăneasă, *usturoi.

DOZAJ: General; sau câte 2 capsule „O” din două în două ore, alternând chaparral cu o combinație de tătăneasă/cuișoare. Vezi și alte variante pentru herpes activ sau latent, descrise în aplicație.

Iederă otrăvitoare: Vezi aplicația *Piele*.

Impetigo: Vezi aplicația *Piele*.

Infecție vaginală: În cazul infecțiilor vaginale (micoze), ceaiul de chaparral poate fi folosit pentru spălări locale, o dată până la de trei ori pe săptămână, timp de două săptămâni. Se mai folosește chaparral intern, așa cum se arată la aplicația *Ciuperci*, dacă este cazul. De multe ori, spălăturile cu chaparral sunt suficiente. Pentru a nu usca prea tare mucoasa vaginului, recomand să se facă temporar aceste spălări. Cel mai bine este să faceți un amestec din chaparral cu 1/2 parte de plantă emolientă, cum ar fi rădăcina de tătăneasă sau ulmul cu coajă netedă, mai ales dacă se fac spălături și în a doua săptămână.

VEZI ȘI: Purificator de sânge, Probleme femeiești, Ciuperci, Boli venerice.

PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: *coada-șoricelului, *echinacea, *usturoi.

DOZAJ: General sau conform instrucțiunilor.

Inflație: Vezi aplicația *Purificator de sânge*.

Intoxicație: Vezi aplicațiile *Purificator de sânge* și *Intoxicație cu substanțe chimice*.

Intoxicație cu substanțe chimice: Mă refer aici la două tipuri de intoxicație care nu necesită golirea stomacului. Chaparral ar trebui folosit pentru a detoxifica sângele în cazul expunerii pe termen lung sau permanente prin manevrarea și ingerarea prin respirație a unor substanțe chimice toxice. „Intoxicații” ușoare, pe termen scurt, precum reacția la monoglutamatul de sodiu din alimente sau toxiinfecțiile alimentare ușoare răspund și ele la tratamentul cu chaparral. Chiar dacă trebuie provocată voma, este înțelept să folosiți o plantă de curățare a sângelui, precum chaparral, timp de câteva zile după aceea, pentru a ușura efectele intoxicării.

ERAL

Stephanie, una dintre elevele mele, era taxidermist și lucra cu chimicale toxice în fiecare zi. Șeful ei pretindea că substanțele respective nu

sunt „chiar așa de toxice”, așa că nu lua nici un fel de măsuri de protecție. Dacă vreunul dintre angajați pomenea ceva despre intoxicația chimică, era aspru criticat. După ce lucrase niște ani în acest mediu, Stephanie constatase că respira tot mai greu, o dureau plămânii, capul și ochii, iar pielea îi devenise foarte sensibilă. Dar câtă vreme Stephanie nu cădea din picioare, nici unul dintre aceste simptome nu îl alarma pe șeful ei, iar Stephanie n-avea de ales decât să se resemneze.

Stephanie mi-a spus de agravarea acestor simptome, mărturisindu-mi bănuiala că acumula toxine provenind din chimicalele folosite în taxidermie. La îndemnul meu, a început cura de 21 de zile menționată în aplicația *Purificator de sânge*.

Cu fiecare zi care trecea, a început să aibă simptome tot mai clare de detoxificare, iar transpirația ei, saliva, respirația, flegma, urina, chiar și lacrimile aveau izul vag, dar distinct și gustul chimicalelor de taxidermie cu care lucra de ani de zile. Prin săptămâna a doua, începuse să expectoreze flegmă care arăta „veche”, care mirosea și mai tare a chimicale. După cele 21 de zile de cură, se simțea ca nouă și în vigoare, așa cum nu se mai simțise de mult și în timpul alergărilor pe care le făcea în fiecare dimineață a simțit că putea să respire ușor pentru că plămânii erau mai curați și mai puternici. Stephanie și-a mai pus și cataplasme cu usturoi și/sau ceapă și/sau tătăneasă direct pe plămâni și le lăsa peste noapte, în ultimele șapte nopți ale curei. Și acest lucru a ajutat la revenirea plămânilor.

La sfârșitul acestui tratament, Stephanie a renunțat la taxidermie și a optat pentru altă profesie.

Dacă vă aflați într-o situație asemănătoare cu a Stephaniei, dar în clipa de față nu vă puteți schimba profesia, o cură de 21 de zile cu chaparral, de două până la patru ori pe an, v-ar putea ușura

suferințele provocate de un mediu toxic de lucru, până când reușiți să vă schimbați locul de muncă.

VEZI ȘI: Purificator de sânge.

PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: *ardei iute, ceapă, *coada-șoricelului, *echinacea, usturoi.

DOZAJ: General sau conform instrucțiunilor.

Limfă: Lichidul limfatic înconjoară și saturează fiecare celulă a organismului, transportând hrana la celule și evacuant deșeurile. Lichidul limfatic este pompat prin sistemul limfatic dacă organismul are activitate fizică (dacă face exerciții fizice), către mii de stații de epurare aflate pe traseu, numite ganglioni limfatici sau glande limfatice. Deșeurile sunt colectate în acești ganglioni și eliminate din corp prin sânge, sudoare și alte căi de evacuare.

Exercițiile fizice regulate și masajul terapeutic sunt mijloace eficiente de pompare ale sistemului limfatic, fiind două căi principale care asigură evacuarea corectă a deșeurilor din sistemul limfatic. Mai mult decât atât, dacă rinichii, ficatul și sângele sunt într-o stare bună de sănătate, ganglionii limfatici nu sunt suprasolicitați și își îndeplinesc eficient funcțiile, evacuând în plus toxine din țesuturi și din sânge. Aceasta este o condiție esențială atunci când ne confruntăm cu o răceală, gripă și poluanți din mediu.

Folosiți chaparral așa cum se arată în aplicațiile *Antibiotic* și *Purificator de sânge*, pentru a stimula o curățare și o funcționare mai eficiente ale sistemului limfatic. De asemenea, o baie cu ghimbir va încuraja transpirația și va îmbunătăți evacuarea deșeurilor din limfă.

VEZI ȘI: Antibiotic, Purificator de sânge, Intoxicație cu substanțe chimice, Rinichi, Ficat.

PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: *ardei iute, ceapă, *coada-șoricelului, *echinacea, *ghimbir, tătăneasă, usturoi.

DOZAJ: General.

Mâncărime: Vezi aplicația *Piele*.

Mucus: Vezi aplicația *Congestie*.

Negi genitali: Vezi aplicația *Boli venerice*.

Ochi: Dacă aveți urcior la ochi, puneți o compresă cu chaparral, înfășurată într-un tifon sau o bucată de pânză subțire. Se ține pe ochi cel puțin 20 de minute sau ideal ar fi să o lăsați peste noapte. Clătiți ochiul cu un ceai dintr-o plantă emolientă, tătăneasă sau ulm cu coajă netedă, după ce scoateți compresa. Dacă este nevoie de un antibiotic mai puternic pentru clătirea ochiului, faceți un ceai mai slab din chaparral și una dintre plantele emoliente menționate mai sus (câte 1/2 linguriță din fiecare plantă pentru o cană cu apă, lăsând să infuzeze 10 minute). Dacă folosiți doar chaparral pentru spălarea ochiului, această plantă ar putea irita ușor sau usca locul, de aceea este nevoie de o plantă emolientă.

În caz de infecție mai severă, apălați și la plante cu acțiune de antibiotic, precum usturoiul sau chaparral, folosite intern. (Vezi aplicațiile *Antibiotic* de la capitolele privitoare la aceste plante.)

VEZI ȘI: Antibiotic.

PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: *ardei iute, coada-șoricelului, *echinacea, *ulm cu coajă netedă, usturoi.

DOZAJ: General sau conform instrucțiunilor.

Paraziți: În această categorie intră de la amoebe microscopice până la oxiuri vizibili în materiile fecale sau căpușele de scabie de sub piele. Chaparral este extrem de eficient în distrugerea oricărui parazit care trăiește în piele. Omoară sau ține departe multe feluri de paraziți și substanțele pe care le secretă aceștia. (Știați că paraziții își lasă excrementele în organismul uman?) Chaparral se amestecă adesea cu alte plante antiparazitare, cum ar fi usturoiul, pentru a-și mări spectrul de acțiune.

Adesea, o infestare cu paraziți poate fi la originea unei slăbiciuni de lungă durată sau a unei debilitări din organism. Dacă știți sau aveți motive să credeți că așa stau lucrurile, începeți să administrați chaparral fie singur, fie cu acțiune îmbunătățită prin amestecul cu usturoi, în părți egale, și 1/4 parte de ardei iute, pentru a ajuta la „transport”. Tratamentele prezentate în aplicațiile *Antibiotic* și

Purificator de sânge sunt și ele bune în caz că nu aveți siguranța că este vorba de o infestare cu paraziți.

Dacă sunt semne exterioare de paraziți – cum ar fi limbricii sau anumite căpușe (cum sunt cele de scabie) și puricele de nisip (*Trombiculidae*) –, puteți scăpa de ei prin simpla aplicare de cataplasme cu ceai concentrat sau tinctură de chaparral, direct pe piele.

Locul preferat de paraziți îl constituie intestinalele. O clismă cu chaparral sau usturoi poate fi extrem de utilă ca parte din cura de eliminare a acestora, în afară de ingerarea produselor din plante. Orice tratament de evacuare a paraziților trebuie repetat după o perioadă de 7-10 zile, pentru a vă asigura că s-a eliminat orice urmă de nouă infestare care poate proveni de la ouăle lăsate după primul tratament. După o lună, repetați cura de deparazitare, din același motiv. Adeseori, paraziții sunt foarte persistenți, se pot ascunde în tot felul de cotloane și mai pot lăsa în urmă ouă cu înveliș rezistent care să supraviețuiască mai multor cure de deparazitare.

Iată ce program de deparazitare vă sugerez: Pentru o perioadă de șapte zile, folosiți fie chaparral, fie formula chaparral/usturoi din aplicația *Antibiotic*. Luați 2 capsule „00” de plantă cu 250 ml de apă pură pentru fiecare doză, o dată la 3-4 ore. O dată până la de trei ori pe săptămână faceți o clismă cu chaparral sau usturoi. Adăugați ceapă crudă și usturoi crud la dieta dumneavoastră alimentară. Faceți pauză o săptămână și repetați cura. Lăsați apoi să mai treacă o lună și repetați cura.

Pentru că și usturoiul este o plantă antiparazitară, citiți cu atenție aplicația *Paraziți* din capitolul despre usturoi.

VEZI ȘI: *Antibiotic*, *Purificator de sânge*.

PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: ceapă, coada-șoricelului, *usturoi.

DOZAJ: conform indicațiilor.

Piele: Trecând în revistă toate problemele care pot apărea, în mod obișnuit, în legătură cu pielea, am ajuns să fac următoarea listă: mâncărimi, iederă otrăvitoare, înțepături de insecte, iritații, impetigo (infecții cu stafilococi), paraziți, răni de tot felul, așchii care au

produs inflamații, ciuperci, pete gălbui (acele pete galben-maronii care apar în special pe mâini, brațe și față, pe măsură ce înaintăm în vârstă), psoriazis, acnee, eczeme, mătreață, puncte albe și puncte negre. Lista pare să nu se mai sfârșească.

În funcție de cât este de supărătoare problema, alegeți o metodă mai simplă sau mai complexă folosind chaparral și/sau o plantă suplimentară dintre cele menționate mai jos. Numai dacă nu aveți doar o mică „zgaibă” pe piele, ar fi mai bine să începeți prin a elimina din sânge substanțele iritante, așa că alegeți o formă de chaparral, chaparral/tătăneasă sau una dintre formulele din aplicațiile *Antibiotic* și *Purificator de sânge*, pentru uz intern. Extern, mai ales pentru o ameliorare imediată a simptomelor – mâncărime sau infecție –, o spălare, o compresă sau o cataplasma cu chaparral.

Atunci când sângele și sistemele de eliminare a toxinelor sunt supraîncărcate cu toxine, pielea (care este o poartă suplimentară de eliminare pentru limfă, celule moarte etc.) va prelua, în mod obișnuit, acest exces. Când aglomerarea toxinelor s-a făcut pe termen lung, pe piele apar manifestări precum: psoriazis, eczeme, acnee etc. Atunci când toxinele sunt depozitate chiar în piele, apar acele pete gălbui, amintite mai sus. Dacă toxinele încearcă să se evacueze prin piele, vor apărea iritații, mătreață, impetigo etc. În oricare dintre cazuri, metodele de tratament sunt aceleași. Diferența majoră stă doar în lungimea duratei în care se curăță sângele și se continuă revigorarea lui.

Este foarte important ca rinichii și ficatul să funcționeze eficient atunci când încercați să rezolvați o problemă a pielii, pe termen lung.

Deoarece tătăneasă este o plantă de maximă importanță în regenerarea rapidă a țesuturilor, ar fi de dorit să recitiți *Capitolul IX – Tătăneasă*, în care veți găsi indicațiile din aplicația *Piele*.

VEZI ȘI: Antibiotic, Purificator de sânge, Herpes, Paraziți, Boli venerice, Răni.

PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: coada-șoricelului, *echinacea, *ghimbir (mai ales pentru baie), *remediu popular, *tătăneasă, *ulm cu coajă netedă, usturoi.

DOZAJ: General.

Probleme femeiești: De-a lungul anilor, elevele mele au obținut rezultate foarte bune folosind chaparral pentru tratarea multor așa-numite „necazuri femeiești”, cum ar fi: infecție vaginală cronică (chaparral este un puternic fungicid), ciclul menstrual neregulat, fibrom uterin, boală pelviană inflamatorie, negi genitali, țesuturi cervicale anormale, cistită și multe alte suferințe ale ovarelor și uterului. Am constatat că chaparral ajută și fortifică organele de reproducere atât ale femeilor, cât și ale bărbaților.

De obicei, le recomand femeilor să înceapă cu o cură de 21 de zile de curățare cu chaparral, așa cum se arată în aplicația *Purificator de sânge*, de mai înainte. De cele mai multe ori această cură rezolvă problemele, cu toate astea, ea poate fi repetată după o săptămână de „odihnă” dacă rezultatele primei cure au fost bune, dar nu suficiente. Poate fi de folos oricare dintre formulele menționate la aplicația *Antibiotic*, mai ales pentru infecții apărute de curând, nu cronicizate.

În infecții ale vezicii urinare, ale uterului sau ale zonei vaginale, este foarte eficientă folosirea ovulelor. Pereții subțiri ai vaginului absorb direct plantele, iar acestea își fac efectul în scurt timp, alinând suferințele abdomenului inferior. Amestecați pulberi de chaparral și ulm cu coajă netedă (2 părți chaparral, 1 parte ulm) și înmuiați pulberea cu suficient unt de cacao încălzit puțin, cât să se poată modela ovulele vaginale. După ce le modelați, puneți ovulele în frigider, ca să se întărească și să poată fi folosite mai târziu. Dacă nu aveți unt de cacao, puteți face ovulele din apă și pulbere de plante, iar după ce le modelați, le puteți usca într-un cuptor, la temperatura cea mai scăzută (preferabil cam la 50 de grade). Înainte de a le folosi, ungeți puțin ovulele cu cremă neparfumată. Pentru amănunte privind prepararea ovulelor, vezi instrucțiunile din *Capitolul 1, Lecția 2*.

De obicei, ovulele se introduc în vagin înainte de culcare și sunt lăsate acolo până dimineața, când locul va fi spălat. Pot fi folosite și în timpul zilei și înlocuite de două până la patru ori în 24 de ore. Trebuie folosit un tampon igienic care să absoarbă ierburile topite pe măsură ce ies din vagin. Pe lângă ovule, se mai pot pune cataplasme direct pe organul afectat, uter sau vezica urinară, unde să fie lăsate 30-60 de minute sau peste noapte. Pentru o cataplasma eficientă, folosiți chaparral sau chaparral și tătăneasă.

În caz de infecții mai ușoare, nu este nevoie de ovule vaginale, ci doar de una dintre formulele cu chaparral, luate pe cale orală și câte o spălare vaginală, sau o cură de 21 de zile cu chaparral.

VEZI ȘI: Antibiotic, Purificator de sânge, Intoxicație cu substanțe chimice, Boli venerice.

PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: *coada-șoricelului, *tătăneasă, ulm cu coajă netedă, usturoi.

DOZAJ: General sau conform instrucțiunilor.

Prostatită: Vezi aplicațiile *Antibiotic* și *Purificator de sânge*, pentru uz intern; de asemenea, faceți băi cu infuzie de tătăneasă sau chaparral, alternând în reprize de câte 5 minute, apă foarte caldă cu apă rece (15-20 grade) în reprize de câte 1-2 minute. Faceți zilnic astfel de băi.

VEZI ȘI: Antibiotic, Purificator de sânge.

PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: *coada-șoricelului, *tătăneasă, *usturoi.

DOZAJ: General.

Purificator de sânge: Chaparral este o excelentă plantă care curăță sângele. (Vezi *Profilul de personalitate*.) Atunci când sângele este poluat, este afectat totul, deoarece calitatea sângelui reflectă gradul de sănătate al organismului. Chaparral are o eficiență unică prin capacitatea sa de a curăța sângele și sistemul limfatic de impurități. Atunci când crește calitatea sângelui, cresc și eficiența și vigoarea tuturor organelor care îl susțin: ficatul, rinichii, limfa, pielea, sistemul digestiv etc. Atunci când trimiteți „hrană” bună (sânge sănătos) către toate părțile corpului, acele părți se curăță, se reorganizează, se reînsuflețesc și adesea vă surprind dându-vă o stare de bine de care mulți din noi uităm că este posibilă.

Multe dintre afecțiunile care se termină în „ită” – artrită, bursită, prostatită, sinuzită, precum și reumatismul – sunt toate rezultatul aglomerării de toxine în sânge, poate în urma consumului îndelungat de alimente procesate sau substanțe la care am făcut dependență, așa cum este cofeina. Atunci când sistemele de eliminare și curățare ale

organismului sunt copleșite și nu mai pot face față poverii toxice, organismul încearcă în disperare să depoziteze undeva aceste toxine, pentru a le scoate din drum, pe cât posibil. Aceste toxine ajung, de cele mai multe ori, în articulații și țesuturi, provocând tot felul de inflamații, dureri, disfuncții sau încetinirea proceselor care au loc în organism. În această situație este crucială cunoașterea unei plante cu o mare capacitate de purificare a sângelui, cum este chaparral.

Recitiți formulele de la aplicația *Antibiotic* și folosiți-le în doze mai mici, o dată sau de două ori pe zi, pentru un tratament de întreținere, pe termen lung (trei sau mai multe săptămâni). Pentru intervenții pe termen scurt, ca în cazul apariției unor simptome de infecție (impurități în sânge) care însoțesc o răceală, o gripă, o toxiinfecție alimentară, o durere provocată de o inflamație, atacuri de alergie etc., recomand dozele mai mari și mai dese. Este cel mai bine ca aceste formule să fie folosite ca tratament pe stomacul gol, sau dacă acest lucru vă provoacă disconfort, luați-le cu mici înghițituri de hrană ușoară: fructe sau legume crude. Acest tratament este mult mai eficient dacă, în timpul lui, veți mânca alimente purificatoare de sânge: ceapă, usturoi și sfeclă, toate crude.

Cura de curățare de 21 de zile cu chaparral va da sănătății dumneavoastră un imbold puternic. Țineți această cură de întreținere o dată pe an sau de două ori, pentru a vă menține un sistem imunitar viguros. Orice necazuri de sănătate pe termen lung, precum probleme cu pielea, dureri care revin, probleme ale aparatului reproducător femeiesc – orice suferință care este urmarea unei aglomerări masive de toxine în sânge –, pot fi tratate și combătute cu această cură de curățare cu chaparral.

CURA DE 21 DE ZILE DE CURĂȚARE CU CHAPARRAL

Puneți o linguriță de chaparral (nu pulbere) într-o cană. Turnați peste plantă o cană cu apă pură foarte caldă, dar nu clocotită. Acoperiți cana și

lăsați-o să stea peste noapte; în dimineața următoare, filtrați-o și beți lichidul pe stomacul gol. Nu aruncați planta strecurată. Turnați imediat peste ea o cană cu apă foarte caldă și repetați operația întocmai, a doua zi de dimineață. Faceți a treia oară aceeași operație. După a treia folosire, aruncați planta.

În seara de după a treia doză, reluați procesul cu o nouă linguriță de chaparral. Continuați astfel până când se împlinește un ciclu de 21 de zile.

La aplicația *Intoxicație cu substanțe chimice* există un ERAL în legătură cu folosirea acestei cure.

Vă puteți aștepta la o curățare lentă și constantă și la o tonifiere a sângelui și a organelor sale de sprijin, mai ales a ficatului, rinichilor și a limfei. Veți observa că aroma ceaiului de chaparral slăbește pe parcursul celor trei zile succesive de folosire a aceleiași doze de plantă, dar nu cumva să credeți că scade tăria ei. Proprietățile plantei sunt extrase în diferite combinații pe parcursul acestui ciclu, ceea ce înseamnă o folosire mai echilibrată a tuturor acestora.

Oricând vă curățați organismul de deșeurile toxice, mai ales ca în cura de 21 de zile descrisă aici, de obicei se stârnesc în țesuturi diferite amintiri și episoade emoționale care sunt spălate o dată cu toxinele fizice. Nu este un lucru neobișnuit să re trăiți asemenea emoții și amintiri care erau actuale atunci când în organism au fost introduse și acele toxine.

Un student de-al meu s-a pomenit retrăind emoțiile și amintirile unei despărțiri traumatizante care se petrecuse cu ani în urmă. În acea vreme, exagerase cu consumul de alcool, cafeină și tutun. În timpul curei de 21 de zile cu chaparral (și aceste lucru se poate întâmpla oricând are loc o curățare puternică a sângelui), a fost surprins de revenirea tristeții, lacrimilor și a nenumăratelor trăiri intense din trecuta experiență neplăcută. În timpul acestei retrăiri emoționale, el a detectat chiar mirosuri și impulsul de a consuma acele substanțe de care abuzase în acea perioadă. Observația mea a fost că aceste substanțe se curățau acum din sângele și țesuturile organismului său.

În materialul legat de știința plantelor medicinale pe care o predau am numit acest proces „retrăire”. Chaparral reprezintă factorul care pune în mișcare acest proces. Deși această retrăire nu este întotdeauna perceptibilă, ea tot are loc și dacă o simțiți, vă recomand să lăsați amintirile și senzațiile să fie eliminate. Nu le acordați prea mare atenție. Printr-o analogie, puroiul se va scurge pur și simplu dintr-o rană incizată, dar asta nu înseamnă că trebuie să jeliți eliminarea lui. Dacă aveți nevoie de un sprijin pentru a face față acestui proces, stați de vorbă cu un prieten apropiat sau cu un consultant pe probleme emoționale.

VEZI ȘI: Abcese, Antibiotic, Cancer, Intoxicație cu substanțe chimice, Probleme femeiești, Gută, Paraziți, Prostatită, Sinuzită, Piele, Tumori, Boli venerice.

PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: ceapă, *coada-șoricelului, *echinacea, ghimbir, remediu popular (uz intern), *usturoi.

DOZA: General sau conform instrucțiunilor.

Răceli și gripă: Vezi aplicațiile *Antibiotic* și *Purificator de sânge*.

Răni: Pe o rană care sângerează presărați un strat de 3-6 mm de pulbere de chaparral simplu sau amestecat cu o parte egală de rădăcină sau frunze de tătăneasă sub formă de pulbere. Pulberea de rădăcină de tătăneasă este deosebit de folositoare în caz de sângereare. Se acoperă pulberea presărată cu un tifon steril și se fixează cu un bandaj curat.

Pe o rană care nu sângerează prea tare sau deloc se pune o compresă cu plantă umezită. Folosiți tot pulberea de plantă pe rană dar umeziți-o transformând-o în pastă cu miere neprelucrată, gel de *aloe vera* sau glicerină. Puteți folosi și apă, pe moment, dar aceasta se va usca repede și va scoroji și rana. Bandajați apoi rana, ca mai sus.

Puteți folosi infuzie de chaparral ca antibiotic de înmuiere sau pentru a spăla rana atunci când schimbați pansamentul.

Rănilor care riscă să se infecteze local sau sunt o amenințare pentru tot organismul, trebuie tratate cu formula de antibiotic de uz intern din capitolul despre chaparral sau cel despre usturoi.

VEZI ȘI: Antibiotic, Purificator de sânge, Limfă, Piele.

PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: coada-șoricelului, *cuișoare, *echinacea, *remediu popular, ulm cu coajă netedă, *usturoi.

DOZAJ: General.

Reumatism: Chaparral este o plantă foarte eficientă în tratarea acestei suferințe. Respectați instrucțiunile de la aplicațiile *Antibiotic*, *Purificator de sânge* și *Cută*.

Rinichi: Folosiți chaparral așa cum se arată în aplicațiile *Purificator de sânge* sau *Antibiotic*, dar asigurați-vă că formula aleasă conține cel puțin o parte de plantă emolientă, cum este rădăcina de tătăneasă sau ulmul cu coajă netedă, la 2 părți de chaparral. Folosirea acestor plante emoliente și mucilaginoase este esențială în combinațiile cu chaparral pentru tratarea și restabilirea funcțiilor normale ale rinichilor și ale tractului urinar.

În plus, ar fi bine să folosiți chaparral, tătăneasă, ghimbir sau izmă sub formă de cataplasma aplicată direct pe zona rinichilor pentru a elimina congestia. (Vezi instrucțiunile de la *Cataplasma*, *Capitolul I, Lecția 2*.)

În caz de afecțiuni ușoare, pe termen lung, ale rinichilor elevii mei contează cu desăvârșire pe efectele purificatoare ale curei de 21 de zile cu chaparral. Dacă țineți o asemenea cură în mod special pentru tractul urinar, este important să luați 1/4-1/2 linguriță de tătăneasă sau ulm cu coajă netedă, sub formă de pulbere, împreună cu fiecare doză zilnică de ceai de chaparral.

Tătăneasă este și ea o plantă folositoare în afecțiunile rinichilor care ar putea fi preferată pentru tratamentul zilnic de întreținere, după încheierea curei de 21 de zile cu chaparral. (Vezi capitolul despre tătăneasă.)

Deoarece funcționarea rinichilor este strâns legată de cea a ficatului, citiți cu atenție și aplicația *Ficat*.

VEZI ȘI: Antibiotic, Purificator de sânge, Intoxicație cu substanțe chimice, Ficat, Tract urinar.

PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: *coada-șoricelului, *ghimbir, izmă, *tătăneasă, usturoi.

DOZAJ: General sau conform indicațiilor.

Scabie: Vezi aplicațiile *Paraziți și Piele*.

Scalp: Pentru a scăpa de mătreasă, eczeme, iritații, păduchi, spălați scalpul cu șampon și clătiți cu ceai concentrat (1 lingură per cană) de chaparral. Lăsați ceaiul să se usuce pe păr și pe scalp. Faceți această operație o dată pe săptămână, ca măsură preventivă, sau în fiecare zi, în cazuri severe. Vă puteți aplica pe scalp și pe păr ceai concentrat de chaparral pe care să-l lăsați peste noapte și să limpeziți apoi, în dimineața următoare, cu apă. Pe măsură ce simptomele se atenuează, aplicați mai rar tratamentul.

Testați ÎNTOTDEAUNA ceaiul de chaparral pe o șuviță de păr, înainte să-l aplicați pe tot părul, mai ales pentru un tratament de lungă durată și dacă părul este deschis la culoare, pentru a verifica dacă nu îi schimbă culoarea. Planta este folosită pentru colorarea țesăturilor într-o nuanță de nisipiu și, deși nu știu să i se fi întâmplat cuiva să-i schimbe culoarea părului, mai bine să încercați ceaiul de chaparral înainte decât să aveți surprize după aceea.

Dacă problemele sunt cronice, ar fi mai bine să țineți o cură de 21 de zile cu chaparral, așa cum se arată în aplicația *Purificator de sânge* sau adoptați una dintre formulele de uz intern prezentate în aplicația *Antibiotic*.

Deșeurile limfatice (impuritățile din sânge) din zona scalpului adesea contribuie din plin la agravarea problemelor scalpului. Recitiți aplicația *Limfă*.

VEZI ȘI: Antibiotic, Purificator de sânge, Limfă, Paraziți, Piele.

PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: *ardei iute, coada-șorice-lului, *echinacea, *tătăneasă.

DOZAJ: General; faceți clătirile conform indicațiilor.

Sinuzită: Folosiți chaparral intern, așa cum se arată la aplicațiile *Antibiotic* și *Purificator de sânge*. În plus, pentru o degajare mai rapidă, faceți spălături nazale. Faceți un ceai din 2 părți chaparral și 1 parte rădăcină de tătăneasă sau ulm cu coajă netedă. Filtrați bine și aruncați plantele. Trageți încet pe o nară acest ceai, apoi scuipați-l când ajunge în fundul gâtului. Repetați operați și cu cealaltă nară.

Faceți acest lucru cu fiecare nară, până când se consumă jumătate din cantitatea din cană.

Dacă faceți prea des asemenea spălături, s-ar putea să se usuce prea tare nările, ceea ce produce un oarecare disconfort. Dacă vi se întâmplă așa ceva, ungeți puțin nările pe dinăuntru cu un unguent din plante sau cu ulei de măsline. Dacă în ceaiul cu care v-ați spălat nările puneți și o plantă emolientă – tătăneasă sau ulm cu coajă netedă –, nările nu se vor mai usca atât de mult.

VEZI ȘI: Antibiotic, Purificator de sânge.

PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: *coada-șoricelului, *izvă, tătăneasă, ulm cu coajă netedă, *usturoi.

DOZAJ: General, iar spălăturile nazale, conform indicațiilor de mai sus.

Sistem imunitar: Chaparral întărește sistemul imunitar curățând sângele și ajutând organele și sistemul limfatic (care sunt factorii-cheie într-un sistem imunitar sănătos) să funcționeze corect.

Dacă nu aveți niște probleme speciale, dar știți că sunteți sensibil la răceli, gripă, alergii etc., vă sugerez să vă fortificați sistemul imunitar folosind doze mai mici de chaparral (vezi Dozaj general), sau una dintre formulele cu chaparral menționate în aplicația *Antibiotic*, ori țineți o cură completă de 21 de zile cu chaparral. Dozele mici vă vor ajuta să fortificați constant sistemul imunitar, mai ales atunci când nu există nici o criză care să afecteze organismul, împotriva căreia să fie forțat să lupte.

Dozele mai mari și mai frecvente sunt necesare atunci când este în desfășurare o criză de sănătate. Dacă este vorba de copii al căror sistem imunitar trebuie fortificat sau dacă există un motiv special pentru care un pacient nu poate fi tratat cu chaparral, țineți minte că mai există alte plante extraordinare, precum echinacea și usturoiul.

Mai ales când este vorba de copii mici (sub 3 ani), nu chaparral este planta potrivită. În aceste cazuri trebuie folosite echinacea și/sau usturoiul, pentru fortificarea sistemului imunitar. Chaparral, ca tratament pe termen lung, nu este cea mai bună alegere nici în cazul unei persoane în vârstă sau a uneia care suferă de rinichi sau ficat. Tot echinacea și/sau usturoiul trebuie alese.

VEZI ȘI: Antibiotic, Purificator de sânge, Herpes, Paraziți.

PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: ceapă, coada-șoricelului, *echinacea, remediu popular, *tătăneasă, *usturoi.

DOZAJ: General sau conform instrucțiunilor.

Stomac: Vezi aplicația *Digestie*.

Tract urinar: Dacă vreți să folosiți chaparral pentru tratarea unor infecții sau altor afecțiuni ale tractului urinar, amestecați întotdeauna această plantă cu aceeași cantitate dintr-o plantă emolientă, rădăcină de tătăneasă sau ulm cu coajă netedă, pentru a-i atenua acțiunea. Luați 2 capsule mărimea „0” cu acest amestec, din două în două ore, până când durerea încetează, apoi micșorați dozajul pe o perioadă de șapte zile, până când dispare cu totul.

În cazul revenirii frecvente a infecțiilor tractului urinar, țineți o cură de 21 de zile cu chaparral, așa cum se arată la aplicația *Purificator de sânge*, sau luați preventiv 1-2 capsule mărimea „00” cu chaparral în amestec cu o plantă emolientă 1-3 ori pe zi.

Mulți elevi de-ai mei mi-au relatat că folosirea plantei chaparral împreună cu o plantă emolientă s-a dovedit capitală în ameliorarea problemelor cauzate de pietre sau nisip la rinichi, sau chiar în eliminarea acestora. Eu am folosit totuși acest tratament mai ales în infecții, congestii sau funcționare leneșă a tractului urinar.

VEZI ȘI: Antibiotic, Purificator de sânge, Rinichi.

PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: *coada-șoricelului, *echinacea, *tătăneasă, *ulm cu coajă netedă, *usturoi.

DOZAJ: Conform instrucțiunilor.

Tumori: În mare măsură, datorită NDGA și terpenelor (vezi *Profil de personalitate*) pe care le conține, chaparral și-a câștigat o bună reputație în reducerea sau eliminarea diferitelor tipuri de tumori. Am văzut că planta a dat rezultate în eliminarea fibroamelor, a cancerelor de piele, a negilor, alunițelor și a lipoamelor.

Vă sugerez să începeți cu o cură de 21 de zile cu chaparral, conform aplicației *Purificator de sânge*. Ajută la curățarea organismului, într-un mod neagresiv.

Apoi, dacă este nevoie de ajutor suplimentar, adoptați una dintre formulele descrise la aplicația *Antibiotic*. Vă sugerez să luați alternativ chaparral simplu (2 capsule „0”) cu 2 capsule dintr-o formulă din

aplicația *Antibiotic*. Luați aceste capsule la intervale de 2-4 ore. Dacă veți constata că este prea des să luați aceste capsule la interval de 2 ore, mai ales la început, atunci măriți intervalul și micșorați dozele. Poate să vă fie de folos chiar și câte o capsulă la interval de 4 ore.

Simultan cu administrarea internă, aplicați cataplasma sau comprese cu chaparral sau chaparral/rădăcină de tătăneasă direct pe locul excrescenței respective. Schimbați cataplasma respectivă de două-trei ori pe zi. Dacă acea excrescență nu este prea gravă (câtiva negi, o aluniță benignă sau un chist) este suficient să puneți o cataplasma doar peste noapte sau una timp de 1-3 ore pe zi.

Includeți în dietă alge, alimente bogate în clorofilă, cereale integrale, fructe și legume proaspete. Eliminați alimente „stresante” cum sunt: cofeina, alcoolul, alimente cu conținut ridicat de conservanți, aditivi, zahăr rafinat și alte alimente procesate, prăjeli, grăsimi. De mare ajutor în schimbarea regimului alimentar vă poate fi cartea lui Humbart Santillo, *Intuitive Eating (Alimentația intuitivă)*.

Citiți și o altă carte a aceluiași autor, *Natural Healing with Herbs (Vindecarea naturală cu ajutorul plantelor medicinale)*, în care veți găsi amănunte legate de tumori, atât benigne, cât și maligne.

Citiți ERAL-ul de la aplicația *Boli venerice*, ca să vedeți un exemplu de felul în care au fost eliminate niște excrescențe benigne.

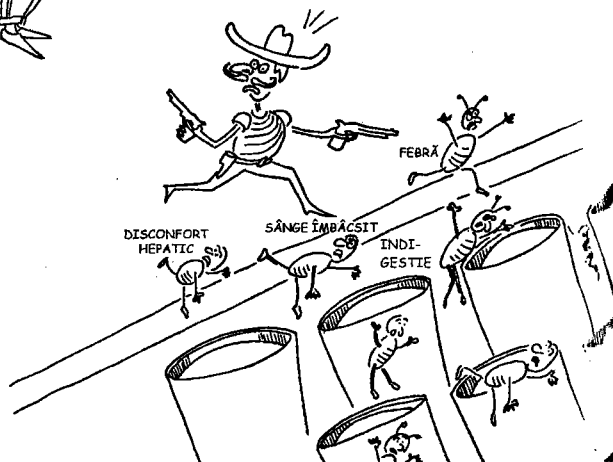
VEZI ȘI: Antibiotic, Purificator de sânge, Intoxicație cu substanțe chimice, Limfă, Boli venerice (pentru negi genitali).

PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: coada-șoricelului, *tătăneasă, *usturoi.

DOZAJ: General sau conform instrucțiunilor.

Urcior: Vezi aplicația *Abces*.

COADA-ȘORICELULUI



CAPITOLUL V

COADA-ȘORICELULUI

Achillea millefolium

Coadă-șoricelului cântă din zori și până-n seară
Despre cum alungă febra sau vreo răceală.
Ea este bună-n ceai și pentru o iritație,
Dureri intestinale, zgârieturi sau circulație.

Profil de personalitate – COADA-ȘORICELULUI

Coadă-șoricelului este o plantă medicinală cu o străveche tradiție istorică. Tulpina cozii-șoricelului era folosită în Orient, cu mii de ani în urmă, pentru citirea destinului, cu ajutorul *Cărții schimbărilor (I Ching)*. Trebuia adunate patruzeci de tulpini de coada-șoricelului, care erau tăiate la lungimea potrivită și uscate. Apoi, prin procesul de „aruncare a tulpinilor” se stabilea care hexagramă (explicația forțelor care interveneau într-o anumită situație) era corectă pentru întrebarea pusă. Utilizarea plantelor pentru vindecarea fizică are deseori un corespondent mistic. Oricum, nu trebuie uitat că „Nu trebuie să dai coada-șoricelului din mână pe pasărea de pe gard” sau că „Unde intră coada-șoricelului pe geam, nu intră doctorul pe ușă” sau „O coada-șoricelului sănătoasă pentru un trup sănătos”... nu-mi amintesc exact aceste zicale vechi (prietenii îmi spun deseori că le cam amestec). Ideea este că, pe lângă rădăcinile sale mistice, coada-șoricelului este atât de eficientă în problemele practice, de zi cu zi, încât ocupă un loc permanent în lista mea cu cele *Zece plante esențiale!*

Coadă-șoricelului este plasată deseori în categoria „plantelor amare”, din cauza uleiului volatil puternic pe care-l conține. Acest ulei, numit *Achillein*, împreună cu acidul tanic, oferă un caracter

stimulent, astringent și o tentă amară aromei și acțiunii plantei. Aceste proprietăți, alături de multe altele, acționează asupra ficatului, pentru a-i spori eficiența, și stimulează producția bilei. Coadă-șoricelului este și un antiseptic puternic și un bun inhibitor viral. Această plantă acționează ca astringent prin întărirea și tonifierea țesuturilor, inclusiv a țesuturilor organelor interne, care este posibil să fi devenit leneșe, ineficiente sau epuizate, din cauza unor obiceiuri nesănătoase și/sau a unui mediu toxic. În timp ce coada-șoricelului tonifică țesuturile, proprietatea sa de stimulent ajută la reabilitarea sistemelor organismului și la redarea unei viociuni și imunități deosebite. Ca antiseptic și agent antiviral, coada-șoricelului ucide multe microorganisme dăunătoare cu care intră în contact. Uleiul său volatil colectează și absoarbe impuritățile (eu îmi imaginez că strânge toxinele în niște pachetele mici) și apoi, ca un fel de detergent, desface aceste „insulițe” de toxine în forme pe care organismul le poate elimina mult mai ușor, fără obișnuitele simptome de boală. Acțiunea de inhibitor a cozii-șoricelului seamănă în multe privințe cu o acțiune de curățare a deversărilor de petrol.

Cel mai bun mod de a activa proprietățile curative ale cozii-șoricelului este prepararea unui extract pe bază de apă, cunoscut și sub numele de ceai. Dacă vreți să obțineți cele mai bune rezultate de la o plantă amară, inclusiv de la coada-șoricelului, este bine să nu adăugați nici un îndulcitor. Dar dacă încă nu v-ați obișnuit cu gustul ei și simțiți nevoia, atunci folosiți puțină miere și renunțați la orice alt fel de îndulcitor. Când opăriți coada-șoricelului ca să preparați un ceai, aveți grijă să faceți asta într-un vas acoperit, pentru a păstra uleiurile volatile și a le împiedica să se evapore. Dacă începeți cu flori sau frunze de coada-șoricelului neuscate, culese de curând, trebuie să le fierbeți la foc mic (în loc să le opăriți), cât mai încet posibil, într-un vas acoperit, pentru prepararea ceaiului. Proprietățile active ale cozii-șoricelului pot fi extrase și printr-o tinctură pe bază de alcool (un mod de preparare a unui concentrat), care poate fi convenabilă pentru administrarea plantei copiilor, în timpul călătoriilor sau pentru utilizare imediată, atunci când nu este posibilă prepararea ceaiului. Dacă vreți să experimentați cu tinctură de coada-șoricelului, pentru a vedea avantajele și dezavantajele acestei forme diferite de administrare,

citiți rețeta de bază prezentată în aplicația *Tinctură de coada-șoricelului*, de mai jos.

Eu am adunat întotdeauna singură flori de coada-șoricelului pentru propriul meu uz și aceasta este partea plantei care se găsește de obicei la furnizorii de plante medicinale. Totuși, și frunzele și tulpinile sunt eficiente și pot fi folosite în scopuri medicinale, dacă le culegeți singuri. Cum am posibilitatea să adun cu ușurință coada-șoricelului aici, în Arizona, eu folosesc tulpinile și frunzele pentru pregătirea unei băi minunate cu coada-șoricelului și păstrez florile pentru uz intern, datorită aromei și acțiunii lor. În New England și Arizona găsesc și adun flori albe. În Colorado, florile de coada-șoricelului sunt deseori galbene și o dată am văzut chiar și o floare roz la niște plante cultivate.

Coadă-șoricelului crește peste tot în Statele Unite și în multe părți ale globului. Un prieten care s-a dus să facă ascensiuni în Austria mi-a spus că a găsit, chiar și la marginea pădurii, mici plante de coada-șoricelului, crescând aproape de nivelul solului, puțin încovoiate din cauza vântului, dar puternice și frumoase, cu florile lor albe și trufașe.

Unii o consideră planta lor favorită, cea la care pot apela imediat pentru echilibrarea întregului sistem, dacă au senzația că nu este ceva în regulă. Coadă-șoricelului are acest efect asupra mea și mulți dintre elevii mei îmi împărtășesc părerea. Eu beau zilnic o cană de ceai de coada-șoricelului, ca tonic.

ERAL

Prietena mea Cynthia mi-a vorbit odată despre niște crize regulate ale „bolii morții apropiate”. Cynthia avea în general o vitalitate și o energie deosebite și părea foarte sănătoasă, totuși în fiecare lună, la începutul ciclului ei menstrual, se simțea dintr-o dată extrem de amețită, slabă, avea probleme cu mersul și suferea de diaree, crampe dureroase și sângerări puternice. Tremuratul corpului, care se adăuga tuturor celorlalte, o făcea, de obicei, să se prăbușească pe podea. Cynthia era întotdeauna

sigură că era pe moarte și, orice remediu încercase, problema continua să apară, cu încăpățănare. Din când în când, trecea câte o lună fără să se întâmple asta și ea credea că poate scăpase definitiv. Dar luna următoare o lua din nou prin surprindere. Și ce mai surpriză! Totul se întâmpla într-o clipă.

Cynthia aflase de la mine că planta de coada-șoricelului întărește și curăță foarte bine sângele, și că acționează ca un tonic puternic pentru organele feminine – de fapt echilibrând ciclul menstrual –, așa că, într-o zi, m-a însoțit ca să culegem împreună câteva plante. A luat cu ea acasă o parte din coada-șoricelului și a început regimul meu favorit de o cană de ceai pe zi. Câteva săptămâni mai târziu mi-a spus că în ciclul ei lunar avusese loc o schimbare radicală și plăcută. În luna aceea nu mai avusese experiența ei menstruală dramatică și resimțea multe dintre acțiunile tonifiante (întăritoare) ale cozii-șoricelului, de exemplu o vitalitate sporită, o digestie mai bună, o piele sănătoasă și o imunitate mai puternică la gripele și răcelile obișnuite. Mi-a spus că singurul lucru pe care îl făcuse diferit în acea lună fusese să bea zilnic o cană de ceai de coada-șoricelului. A recunoscut că începuse să folosească planta mai mult din curiozitate și că nu sperase cu adevărat în apariția unei schimbări a dificultăților ei menstruale. Îmbunătățirea stării ei generale era foarte bine venită și intenționa să continue să utilizeze coada-șoricelului ca tonic, datorită tuturor beneficiilor pe care i le adusese până atunci.

Luna următoare a trecut tot fără neplăceri menstruale și am început să sperăm că se produsese o schimbare reală în acea problemă atât de veche. În a treia lună au apărut semne ușoare ale vechilor probleme, dar Cynthia a descoperit că, bând încă o cană sau două de ceai de coada-șoricelului, luând doze de lactat de calciu și bând un suc calmant, reușea remedierea imediată a acelor stări. Sindromul „morții apropiate” nu s-a mai produs niciodată.

Coadă-șoricelului a devenit planta ei preferată. Deși mai sare câteodată peste ceașca ei zilnică.

de ceai, dacă simte vreodată probleme în perioada ciclului menstrual, fierbe niște ceai de coadă-șoricelului și ia calciu suplimentar și suc calmant (ușor de găsit la băcănii, căci acest suc este folosit în mod frecvent de sportivi) pentru a oferi organismului său ceea ce îi era necesar. Cred că aceste metode simple au avut efect pentru că Cindy și-a consolidat funcționarea organelor interne și și-a tonifiat sângele cu ajutorul cozii-șoricelului – adică exact ceea ce este de așteptat să facă un „tonic amar”!

Rareori am văzut un caz atât de clar ca al Cynthiai și această experiență mi-a lărgit imaginea asupra rezultatelor utilizării cozii-șoricelului în mod constant, ca tonic.

Un alt beneficiu al cozii-șoricelului care mi-a fost foarte util este faptul că mă ajută să mă trezesc dimineața vioaie și gata de treabă. Timp de mulți ani am fost una dintre acele persoane care au probleme în a fi „în formă” dimineața. Cum nu voiam să devin băutoare de cafea sau să iau alte stimulente, mă resemnasem cu asta. Această letargie de dimineață este un simptom tipic al hipoglicemiei (nivel scăzut de zahăr în sânge), care poate apărea din multe motive, pe care nu le voi enumera aici. Este suficient să spun că hipoglicemia este o problemă obișnuită pentru mulți occidentali.

Am început să beau o cană de ceai de coadă-șoricelului seara, chiar înainte de culcare. Coadă-șoricelului creștea capacitatea corpului meu de a menține nivelul zahărului din sânge echilibrat pe timpul nopții, și am început să mă trezesc dimineața mai vioaie și cu capul limpede. Coadă-șoricelului întărește și încurajează activitatea naturală a organelor interne importante, inclusiv a ficatului și pancreasului, care, la rândul ei, produce o funcționare mai optimă și aduce vioiciune și mai multă energie într-un organism sănătos. Încercați și dumneavoastră această metodă cu ceaiul de coadă-șoricelului, dacă aveți probleme cu trezitul, dimineața.

Aveți probleme cu dependența de cofeină? Folosiți ceai de coada-șoricelului noaptea și ardei iute dimineața. Citiți în *Capitolul II – Ardeiul iute de Cayenne*, la aplicația „abținerea de la cofeină”, și adăugați la acele instrucțiuni și această calitate a cozii-șoricelului.

INDICAȚII TERAPEUTICE — COADA-ȘORICELULUI

(Index de referințe)

Alergie	Infecții
Amigdalită	Inflamații
Antiseptic	Inflamații ale
Artrită	încheieturilor
Astringent	Intestine
Baie	Mâncărime
Baie de coada-șoricelului	Menstruație
Bolile copilăriei	Ochi
Ceai de dimineață	Organe feminine
Circulație	Organe reproducătoare
Ciupituri de insecte	Piele
Colici	Plămâni
Congestie	Post
Creșterea dinților	Purificator de sânge
Digestie	Răceli și gripă
Diuretic	Răni
Febră	Sângerare
Ficat	Sinus
Frisoane	Sistem imunitar
Gaze	Sistem limfatic
Greață	Spasme
Hemoroizi	Stimulent
Hepatită	Stomac
Hipoglicemie	Terapia prin transpirație
Infecție cu secreții	

Tinctură de
coada-șoricelului

Tonic

Tract urinar

Transpirație nocturnă

Vene varicoase

Veziică biliară

FORMĂ:

Folosiți flori (cel mai des utilizate), frunze, tulpini – toate utilizate fie uscate, fie proaspete – și tinctură de coada-șoricelului.

MOD DE ADMINISTRARE:

Intern: Folosiți coada-șoricelului ca ceai, pulbere, infuzie, tinctură sau clismă.

Extern: Folosiți ceai, pulbere sau infuzie de coada-șoricelului ca spălătură, pentru înmuiere, baie sau cataplasma.

SURSE:

Furnizori de plante medicinale, cultivați singuri, culegeți din sălbăticie, comandați prin poștă semințe (pentru cultivat) și plante uscate.

CONTRAINDICAȚII/PRECAUȚII:

Multe moașe recomandă să nu se utilizeze coada-șoricelului în timpul perioadei de sarcină, căci aparține unei familii de plante cunoscute drept foarte stimulatoare pentru uter. Eu nu am constatat ca această afirmație să fie valabilă și pentru coada-șoricelului, dar este mai bine să dați dovadă de prudență, pentru orice eventualitate.

DOZAJ GENERAL: UZ INTERN

*Notă: Deși am pus accent pe folosirea ceaiului, există multe forme de preparate din plante, cum ar fi *Capsulele*, *Formule pentru copii*, *Infuzia*, *Buline de miere* etc. Vezi aceste titluri și *Echivalențe de dozaj* din *Capitolul I, Lecția 2*.

Copii până la 3 ani: Ceai sau infuzie de coada-șoricelului, în biberon sau cu ceașca, cu pipeta sau cu lingurița, de obicei 100 g (pentru ceai) sau 50 g (pentru infuzie), de 2-4 ori pe zi. Folosiți tinctura

de coada-șoricelului, conform indicațiilor producătorului sau vedeți aplicația *Tinctură de coada-șoricelului*, de mai jos.

Copii între 4 și 10 ani: Ceai de coada-șoricelului, 1-4 căni pe zi. Infuzie de coada-șoricelului, 50-100 g, de 1-4 ori pe zi. Pulbere de coada-șoricelului, 1/2 linguriță în buline de miere sau capsule etc., de maximum 8 ori pe zi. Folosiți tinctura de coada-șoricelului conform indicațiilor producătorului sau vedeți aplicația *Tinctură de coada-șoricelului*, de mai jos.

Copii peste 11 ani și adulți: Ceai de coada-șoricelului, după necesitate, de obicei nu mai mult de 8 căni pe zi (dozele cele mai mari trebuie utilizate pentru post sau boli grave, la adulți). Infuzie de coada-șoricelului, 100 g, de obicei nu mai mult de 8 ori pe zi. Pulbere de coada-șoricelului, 1/2-1 linguriță în capsule, buline de miere sau simplă, de maximum 8 ori pe zi. Folosiți tinctura de coada-șoricelului conform indicațiilor producătorului sau vedeți aplicația *Tinctură de coada-șoricelului*, de mai jos.

Animale de companie și alte vietăți: Probabil că cel mai bine este să utilizați pentru animale tinctură de coada-șoricelului (vezi aplicația *Tinctură de coada-șoricelului*, de mai jos), deoarece este destul de dificil să le faci să bea acest ceai amar. Puteți încerca să introduceți ceai cu lingurița în gura unui animal mai mic, sau să folosiți coada-șoricelului în pilule sau capsule (vezi *Capitolul 1, Lecția 2*).

DOZAJ GENERAL: UZ EXTERN

La fel pentru oameni și alte vietăți.

Ceaiul sau infuzia de coada-șoricelului poate fi folosită pentru curățare, umezire sau drept cataplasma în orice afecțiune externă în care este nevoie de o acțiune antiseptică, calmantă (de exemplu pentru mâncărimi), de accelerare a vindecării și/sau antiinflamatorie. Tinctura de coada-șoricelului poate fi folosită în același mod, dar este mai eficient să preparați ceai în cantități mari decât să vă consumați

toată tinctura. Pentru catapasmă folosiți pulbere de coada-șoricelului sau plantă proaspătă.

INDICAȚII TERAPEUTICE — COADA-ȘORICELULUI

Alergie: Multe simptome alergice, cum ar fi scărpınatul, strănutul, iritații ale ochilor și răgușeala, pot fi reduse considerabil prin folosirea ceaiului de coada-șoricelului. Beți 1-4 căni pe zi. Poate fi folosit și ca spălătură foarte alinătoare pentru ochi sau piele.

Dacă simptomele alergice sunt de sezon, puteți folosi coada-șoricelului ca metodă preventivă, începând din timp cu regimul de o cană pe zi.

Pentru alergiile la mâncare, care pot provoca urticarie sau umflarea feței etc., coada-șoricelului dă rezultate bune sub formă de ceai sau folosită ca spălătură și/sau clismă de plante.

VEZI ȘI: Circulație, Congestie, Digestie, Post, Terapia transpirației, Tonic, Tinctură de coada-șoricelului.

PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: *ardei iute, ceapă, *echinacea, tătăneasă.

DOZAJ: Beți 1 cană pe zi, preventiv și 2 sau mai multe căni pe zi în timpul simptomelor. Tinctura poate da rezultate bune – folosiți conform indicațiilor producătorului sau așa cum este descris la aplicația *Tinctură de coada-șoricelului*.

Amigdalită: Vezi aplicația *Inflamații*.

Antiseptic: Citiți modul și motivul pentru care coada-șoricelului funcționează ca antiseptic, în *Profilul de personalitate*. Puteți folosi ceai de coada-șoricelului intern sau extern, pentru distrugerea sau inhibarea creșterii bacteriilor dăunătoare, în orice situație, de la răceală intestinală, la ciupituri de insecte, care provoacă mâncărimi.

VEZI ȘI: Baie de coada-șoricelului, Ciupituri de insecte, Infecții, Inflamații, Mâncărime, Piele, Răceli și gripă, Terapia prin transpirații, Tonic.

PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: ceapă, cuișoare, *echinacea, izmă, tătăneasă, *remediu popular, *usturoi.

DOZAJ: General.

Artrită: Vezi aplicațiile *Inflamații*, *Tonic* și *Baie de coada-șoricelului*.

Astringent: Folosiți coada-șoricelului ca astringent, intern și extern, în situații de genul: sângerări, iritații ale pielii, hemoroizi, răni, ficat și funcții digestive nefuncționale și oricând aveți nevoie de o acțiune de „extragere” (pentru coșuri, așchii, abcese etc.).

Ca astringent, coada-șoricelului întărește, tonifică și extrage toxinele din țesuturi, inclusiv din țesuturile organelor interne, care este posibil să fi devenit leneșe, ineficiente sau epuizate, ca urmare a unei diete proaste sau a utilizării de substanțe ce produc dependență, cum ar fi cofeina, alcoolul sau nicotina, și/sau un mediu toxic. Acțiunea de întărire a cozii-șoricelului este motivul eficienței acestei plante în sângerări.

VEZI ȘI: Baie de coada-șoricelului, Digestie, Ficat, Hemoroizi, Tonic.

PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: ceapă, cuișoare, tătăneasă.

DOZAJ: General.

Baie: Vezi aplicația *Baie de coada-șoricelului*.

Baie de coada-șoricelului: Pentru a prepara baia, folosiți o cană plină de flori și/sau frunze de coada-șoricelului. Fierbeți 4 litri de apă, luați de pe foc, adăugați plantele și opăriți cel puțin 30 de minute, acoperit. Filtrați și adăugați această fiertură concentrată într-o cadă plină cu apă foarte caldă. Stați în ea cel puțin 30 de minute.

Această baie alină corpul obosit și suferind, calmează emoțiile și reduce inflamațiile, atât interne, cât și externe. Totodată oferă o acțiune antiseptică pentru problemele de piele, calmează mâncărimile și oferă calitățile tonice ale cozii-șoricelului întregului organism, prin piele.

Băile de coada-șoricelului reprezintă un bun motiv ca să adunați singuri coada-șoricelului. Este cel mai bun mod în care puteți obține o cantitate mare de flori și frunze de coada-șoricelului de cea mai bună calitate, cu cheltuieli minime. Totodată, culesul acestei plante este foarte plăcut. Dacă trebuie să cumpărați coada-șoricelului pentru

baie de la un furnizor de plante medicinale, cereți reducerea acordată de obicei pentru cumpărarea a peste 1/2 kg de plante.

Faceți baie de coada-șoricelului ori de câte ori doriți.

VEZI ȘI: Antiseptic, Bolile copilăriei, Circulație, Febră, Inflamații, Mâncărimi, Răni, Sistem limfatic, Terapia prin transpirație, Tonic.

DOZAJ: Cel indicat.

Bolile copilăriei: Cele mai obișnuite boli ale copilăriei – varicelă, oreion, pojar, rubeolă, colici, tuse măgărească, bronșită, amigdalită – răspund foarte bine la tratamentul cu coada-șoricelului. Folosiți această plantă mai ales pentru febră, mâncărimi, curățare limfatică, inflamații (toate cuvintele care se termină în „ită” intră și ele în această categorie), calmarea stomacului și lupta împotriva multor tipuri de infecție. Este ușor de înțeles de ce trebuie să folosiți în primul rând coada-șoricelului, atunci când e vorba de o boală a copilăriei.

Nu uitați să recitiți *Formule pentru copii din Capitolul 1, Lecția 2*, pentru a vedea modurile ușoare de a administra plante copiilor.

VEZI ȘI: Baie de coada-șoricelului, Colici, Congestie, Febră, Infecții, Inflamații, Mâncărimi, Piele, Sistem limfatic, Terapia prin transpirație, Tonic.

PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: cuișoare, *tătăneasă, *echinacea, usturoi, *izma – de fapt, toate cele Zece plante esențiale au o acțiune benefică în cazul bolilor copilăriei.

DOZAJ: General.

Cei de dimineață: Vezi aplicația *Hipoglicemie*.

Circulație: Când o problemă de sănătate persistă, asta înseamnă deseori că este necesară întărirea circulației sângelui. Toxinele acumulate în organele și sistemele corpului duc la o stare de slăbiciune generală. Circulația/energia nervilor, sângelui și limfei sunt mult încetinite și acest aspect contribuie la o acumulare și mai mare de toxine. Organismul devine astfel un „Monstru din mlaștină”. Cum acest sindrom este inerent în cele mai multe boli, orice poate elimina

această „mlaștină” și stimula circulația în acele zone, poate face boala să dispară. Coadă-șoricelului oferă un ajutor constant și consistent în acest sens, mai ales pentru că stimulează deschiderea porilor pielii și eliminarea reziduurilor prin aceștia.

VEZI ȘI: Baie de coada-șoricelului, Piele, Stimulent, Terapia prin transpirație, Tonic.

PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: *ardei iute, *ghimbir, usturoi.

DOZAJ: General.

Ciupituri de insecte: Cum coada-șoricelului crește în multe climate diferite, este util să învățați să o recunoașteți, în sălbăticie. Eu mi-am învățat întotdeauna elevii să identifice coada-șoricelului, așa încât să poată să o folosească imediat. Copiii luau câteva frunze sau flori și le mestecau, transformându-le rapid într-un calmant pentru orice tip de ciupitură de insectă. E simplu! lei cocoloșul de frunze și/sau flori mestecate sau pisate bine și umezite și le freci, le lipești sau le ții presate pe ciupitura de insectă. Faceți același lucru și când folosiți coada-șoricelului uscată sau activați planta cu apă fierbinte, dacă doriți. Ceaiul de coada-șoricelului sau o baie de coada-șoricelului sunt bune pentru umezirea sau spălarea oricărei ciupituri sau a altor iritații ale pielii, iar consumul de ceai poate opri o reacție la aceste ciupituri de insecte: Mulți copii din clasa mea au oprit singuri sau cu ajutorul prietenilor de joacă reacțiile dureroase produse de ciupituri de furnici, înțepături de albine, ciupituri de păianjeni etc., cunoscând acest efect al cozii-șoricelului.

VEZI ȘI: Baie de coada-șoricelului, Circulație, Mâncărimi, Tonic.

PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: *ceapă, cuișoare, *echinacea, *tătăneasă, *remediu popular, usturoi.

DOZAJ: General.

Colici: Ceaiul sau tinctura de coada-șoricelului (eu prefer tinctura, în acest caz) poate elimina gazele din tractul digestiv, în același timp stimulând ficatul și alte funcții digestive. În acest fel se întărește întregul sistem al copilului și se calmează durerea colicilor.

Coadă-șoricelului poate acționa și ca metodă preventivă pentru colici, datorită aplicației ei tonice.

În cazurile grave de colici intestinale la bebeluși, o instilație nedureroasă cu ceai de coadă-șoricelului în colon, folosind o seringă cu cap rotund, poate oferi o calmare imediată. Injectați ceaiul de coadă-șoricelului încet în rect, până când reflexul automat al sfincterului îl elimină. Este posibil să fie nevoie de repetarea de 1-3 ori a procedurii. O seringă cu cap rotund conține aproximativ 1/2 cană de lichid (vezi instrucțiunile referitoare la *Clismă* din *Capitolul 1, Lecția 2*).

VEZI ȘI: Circulație, Digestie, Ficat, Gaze, Stomac, Tinctură de coadă-șoricelului, Tonic.

PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: *izma.

DOZAJ: Folosiți tinctură de coadă-șoricelului (preferata mea) așa cum am descris în această aplicație sau administrați 1/2 cană sau mai mult de ceai de coadă-șoricelului, sau 100 g infuzie într-un biberon, linguriță sau cu pipeta, îndulcit puțin, după gust (în acest scop este bine să folosiți melasă).

Congestie: Congestia poate apărea în orice organ intern, nu numai în plămâni, sinusuri sau colon. Congestia este deseori o urmare a stării proaste a nervilor și a circulației sângelui și limfei, deci acesta este momentul în care intră în joc coadă-șoricelului. În *Profilul de personalitate*, de mai sus, am descris modul în care coadă-șoricelului adună toxinele și le „împachetează”, pentru a fi eliminate mai eficient. Exact această acțiune este necesară pentru tratarea multor tipuri de congestie.

Pentru congestia la cap, încercați să curățați sinusurile, inspirând încet ceai cald de coadă-șoricelului pe nări, câte o nară pe rând. (Vezi instrucțiunile pentru *Spălături nazale*, în *Capitolul 1, Lecția 2*.) Pentru bolile obișnuite, în care multe dintre funcțiile interne par încetinite sau suprasaturate cu toxine, încercați o clismă cu ceai de coadă-șoricelului. (Vezi instrucțiunile pentru *Clismă* în *Capitolul 1, Lecția 2*.) În plus, beți și ceai.

Pentru congestia digestivă din stomac sau intestine, încercați ceai, infuzie sau tinctură de coadă-șoricelului (vezi aplicația *Tinctură de coadă-șoricelului*). Dacă este necesar ajutor suplimentar, faceți și

o clismă cu coada-șoricelului. Această plantă este extraordinar de utilă pentru orice tip de congestie intestinală, nu atât ca laxativ, cât ca stimulent detoxifiant al revenirii la funcționarea normală.

Pentru congestia la plămâni, folosiți ceai de coada-șoricelului și/sau o clismă cu coada-șoricelului. Pentru congestie la piept, se poate folosi tătăneasă, în amestec cu coada-șoricelului, ca ceai.

O cataplasma cu ceapă (Vezi *Capitolul III – Ceapa*) aplicată direct pe zona congestiei (de exemplu urechi, piept, ficat, vezică) reprezintă un ajutor extern eficace, corelat cu administrarea internă de ceai de coada-șoricelului.

VEZI ȘI: Baie de coada-șoricelului, Circulație, Răceli și gripă, Terapia prin transpirație, Tonic.

PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: ardei iute, *ceapă, *echinacea, *ghimbir, izmă, *tătăneasă, usturoi.

DOZAJ: General.

Creșterea dinților: Pentru a prepara o soluție imbatabilă pentru atenuarea durerilor provocate de creșterea dinților la copii, amestecați părți egale de coada-șoricelului și coniac, într-un vas de sticlă, și lăsați amestecul nemiscat timp de 10 zile. Filtrați bine. Pentru a aplica amestecul pe gingiile unui nou-născut, înmuiați degetul în amestec și frecați cu el gingiile. Dacă vreți, puteți substitui alcoolul cu glicerină. Glicerina, o substanță dulce, cu o consistență asemănătoare cu a mierii, se găsește în orice farmacie.

Uleiul de cuișoare adăugat oricărui amestec pentru atenuarea durerilor provocate de creșterea dinților oferă un efect calmant suplimentar. Vezi *Capitolul VI – Cuișoare*.

VEZI ȘI: Tinctură de coada-șoricelului.

PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: *cuișoare, izmă.

DOZAJ: Cel indicat.

Digestie: Coada-șoricelului stimulează ficatul și vezica biliară să producă sucuri digestive, care ajută la desfășurarea normală a procesului digestiv. De asemenea, acționează ca astringent, pentru tonifierea țesuturilor organelor digestive, care își accelerează refacerea.

Asta înseamnă mai puține gaze, mai puține dureri de stomac, mai buna asimilare a substanțelor nutritive și un sentiment de refacere, în locul senzației clasice de „cădere”, care însoțește o funcționare slabă a tractului digestiv. Folosiți ceai de coadă-șoricelului pentru orice neplăcere digestivă, mai ales pentru gaze însoțite de dureri, oriunde în zona stomacului și intestinelor.

Beți o cană de ceai de coadă-șoricelului, aproximativ cu 10 minute înainte să mâncați, pentru a pregăti o digestie bună. În timpul călătoriilor, este adesea mai comod să folosiți tinctura de coadă-șoricelului, atunci când nu aveți posibilitatea să preparați o cană de ceai. Dacă ați mâncat din greșeală alimente alterate, o cană de ceai de coadă-șoricelului luată la timp sau utilizarea tincturii poate deseori preveni rezultatele severe ale unei indigestii grave.

Dacă indigestia a fost deja declanșată, puteți totuși folosi combinația dintre ceai (sau tinctură) de coadă-șoricelului și clismă cu coadă-șoricelului, pentru a îndrepta situația. Acest duo poate opri chiar și diareea asociată multora dintre neplăcerile digestive.

VEZI ȘI: Circulație, Congestie, Stimulent, Tonic.

PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: *ardei iute, *echinacea, *ghimbir, *izma, tătăneasă, ulm cu coaja netedă, usturoi.

DOZAJ: General.

Diuretic: Beți ceai rece de coadă-șoricelului pentru a obține un efect diuretic mai bun, deși ceaiul este folositor chiar și când este cald.

VEZI ȘI: Tonic, Tract urinar.

PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: *ghimbir, tătăneasă.

DOZAJ: 1-3 căni de ceai rece de coadă-șoricelului pe zi este de obicei suficient pentru această aplicație, deși se poate bea și mai mult, în funcție de necesități.

Febră: Coadă-șoricelului este prima plantă la care trebuie să apelați, dacă vreți să luați măsuri împotriva febrei. Așa cum am descris în *Profilul de personalitate*, o parte dintre ingredientele active din plantă ajută efectiv la strângerea toxinelor din organism și „împachetarea” lor pentru eliminare. În acest fel, corpul este ajutat să-și

recapete rapid echilibrul, fără să fie nevoie de o febră prelungită sau ridicată.

Dacă febra este deosebit de gravă, folosiți ceai de coada-șoricelului sau tinctură de coada-șoricelului în măsura necesară și faceți și o clismă cu coada-șoricelului. În unele cazuri, când greața sau intoleranța la consumul unei cantități prea mari de lichid constituie o problemă, poate fi util să luați ceaiul în doze de o linguriță, la fiecare câteva minute. De obicei însă, o cană de ceai poate fi băută fără probleme.

În bolile grave, continuați să beți ceai, între 4 și 8 căni pe zi. Pentru febre sau boli mai blânde, puteți pune capăt necesității organismului de a se manifesta prin febră (ca mijloc de purificare), bând 1 sau 2 căni de ceai, mâncând alimente ușoare și poate administrând și o clismă cu coada-șoricelului.

O baie de coada-șoricelului poate face și ea minuni. Preparați 2 litri de ceai cu concentrație triplă, filtrați și adăugați lichidul într-o cadă sau într-un lighean cu apă.

VEZI ȘI: Baie de coada-șoricelului, Bolile copilăriei, Circulație, Congestie, Infecție, Inflamație, Răceli și gripă, Terapia prin transpirație, Tonic.

PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: ardei iute, ceapă, *ghimbir, izmă, tătăneasă, *usturoi.

DOZAJ: Cel indicat sau general.

Ficat: Ceaiul sau tinctura de coada-șoricelului ajută la stimularea funcționării sănătoase a ficatului și crește producția de bilă în vezica biliară. Acțiunile sale tonice întăresc, tonifică și reabilitează țesutul ficatului.

Pentru probleme hepatice cronice, încercați coada-șoricelului zilnic, ca tonic, bând 1-2 căni de ceai pe zi. Pentru o criză de ficat, beți ceai de coada-șoricelului după necesități și puneți o cataplasma de coada-șoricelului direct peste ficat, pentru a ajuta la eliminarea blocajelor și pentru a stimula bila. O clismă cu coada-șoricelului și/sau un post cu ceai de coada-șoricelului, de scurtă durată (1-3 zile), poate ajuta, de asemenea, la rezolvarea unor probleme hepatice. Cel mai bine este ca postul să se desfășoare sub supraveghere medicală.

VEZI ȘI: Circulație, Congestie, Infecții, Inflamații, Post, Terapie prin transpirație, Tonic, Vezica biliară.

PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: ceapă, *echinacea, izmă, *tătăneasă, usturoi.

DOZAJ: General sau cel indicat.

Frisoane: Frisoanele sunt asociate de obicei cu febra, circulația proastă și acele spasme prevestitoare de boală, pe care le cunoaștem cu toții. Coadă-șoricelului este, categoric, cea mai bună plantă pentru echilibrarea circulației. Pe lângă calitățile sale tonice, coada-șoricelului elimină cauza multor stări de febră și/sau previne agravarea frisoanelor și spasmelor prevestitoare de boală.

Coadă-șoricelului este un tonic bun pentru cei care răcesc des.

VEZI ȘI: Baie de coada-șoricelului, Circulație, Febră, Răceli, Terapie prin transpirație, Tonic.

PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: *ardei iute, *ghimbir, usturoi.

DOZAJ: General.

Gaze: Coadă-șoricelului îmbunătățește producerea bilei și eficiența digestiei, ceea ce poate preveni formarea de gaze în stomac sau intestin, sau poate ajuta la eliminarea lor rapidă. Folosiți orice formă de coada-șoricelului, inclusiv clisma.

VEZI ȘI: Congestie, Digestie, Tonic.

PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: ardei iute, *ghimbir, *izmă.

DOZAJ: General.

Greață: Vezi aplicația Stomac.

Hemoroizi: Folosiți ceaiul de coada-șoricelului ca tonic (vezi aplicația Tonic) pentru curățarea și întărirea sângelui, a venelor și vaselor de sânge. Utilizarea zilnică a cozii-șoricelului poate curăța și reduce constant hemoroizii inflamați (și alte vene varicoase). Pentru simptome severe, un ajutor imediat poate fi obținut prin utilizarea unui ceai de coada-șoricelului cu concentrație dublă, ca baie de șezut și/sau utilizarea unei căni de ceai ca clismă de retenție. Trebuie să rețineți

lichidul cât mai mult posibil, înainte să-l eliminați. (Vezi instrucțiunile referitoare la *Clismă*, *Capitolul I, Lecția 2*.)

După cum știu cei mai mulți naturaliști din propria experiență și observații, o dietă sănătoasă și stresul emoțional redus joacă un rol important în vindecarea hemoroizilor. Pentru explicații referitoare la dietă, vă recomand cartea *Intuitive Eating (Alimentația intuitivă)*, de Humbart Santillo. Din experiență, pot spune că doar câteva simple schimbări dietetice pot elimina complet o problemă cronică cu hemoroizii.

VEZI ȘI: Baie de coada-șoricelului, Circulație, Congestie, Tonic, Vene varicoase.

PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: ardei iute, *tătăneasă, *ulm cu coaja netedă, *usturoi.

DOZAJ: General.

Hepatită: Datorită calităților sale tonice deosebite, coada-șoricelului poate fi folosită ca măsură preventivă pentru tipul de hepatită care este contractat de obicei din apă sau mâncare contaminată. Din experiența mea, pot spune că ea ajută la refacerea ficatului, în perioada în care o persoană este în recuperare după hepatită. Coada-șoricelului are acest efect prin îmbunătățirea purificării sângelui și digestiei, totodată provocând reducerea inflamațiilor.

Coadă-șoricelului și celelalte plante enumerate ca PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE sunt toate utile drept cataplasme externe aplicate pe ficat, ca o completare a utilizării lor interne.

O clismă cu coada-șoricelului (împreună cu consumul de ceai de coada-șoricelului) este o altă metodă de accelerare a recuperării rapide, după hepatită.

VEZI ȘI: Baie de coada-șoricelului, Congestie, Infecții, Inflamații, Terapia prin transpirație, Tonic.

PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: *echinacea, ceapă, *tătăneasă, remediu popular, usturoi.

DOZAJ: General.

Hipoglicemie: O cană de ceai de coada-șoricelului înainte de culcare menține echilibrul nivelului de zahăr din sânge. Calitățile tonice puternice ale plantei ajută și la întărirea organismului în această perioadă importantă pentru vindecare. Rezultatul este că mă scol dimineața cu capul limpede, fără starea de moleșeală care îi face pe mulți dintre noi să fugă să bea o cafea sau alte stimulente.

Am mai constatat și că dacă beau 1 sau 2 căni de ceai de coada-șoricelului pe zi contribui la micșorarea „suișurilor și coborâșurilor” nivelului zahărului în sânge și a simptomelor de hipoglicemie asociate. În același timp, îmi oferă o putere constantă de muncă. Și nu sunt singurul caz, acest lucru fiind valabil și pentru mulți dintre prietenii și elevii mei. Am mai constatat că evitarea mâncărilor solicitante – cum ar fi alimentele procesate sau produsele zaharoase – conduce la creșterea beneficiilor ceaiului de coada-șoricelului în învingerea hipoglicemiei.

VEZI ȘI: Congestie, Digestie, Purificator de sânge, Tonic.

PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: *ardei iute, *ghimbir, tătăneasă, usturoi.

DOZAJ: General.

Infecție cu secreții: Pentru infecțiile vaginale cu secreții, faceți spălături cu infuzie de coada-șoricelului și beți 2 sau mai multe căni de ceai de coada-șoricelului pe zi. De asemenea, poate fi util să folosiți un ovul vaginal preparat din remediu popular, coada-șoricelului sau usturoi (vezi instrucțiunile despre *Ovule*, în *Capitolul 1, Lecția 2*).

Pentru orice infecție externă, cu secreții, faceți spălături sau tampo-nări cu infuzie de coada-șoricelului, cataplasme cu coada-șoricelului și/sau beți ceai de coada-șoricelului.

VEZI ȘI: Menstruație, Organe reproducătoare, Tinctură de coada-șoricelului, Tonic.

PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: *echinacea, remediu popular, *usturoi.

DOZAJ: Cel indicat sau vezi *Dozajul general*. Tinctura de coada-șoricelului poate fi folosită pentru spălături. Este necesară numai o cantitate mică de apă, care să transporte tinctura spre țesuturile vaginale. Nu puneți în vagin tinctură nediluată. Diluați 2 linguri de tinctură într-o cană de apă.

Infecții: Acidul tanic și uleiurile volatile (inclusiv *Achillein*) din coada-șoricelului sunt două dintre principalele proprietăți ale plantei, de luptă împotriva infecțiilor. Această putere de a lupta împotriva infecțiilor o obțineți indiferent dacă administrați coada-șoricelului intern sau extern. Eu folosesc coada-șoricelului pentru infecțiile localizate în orice parte a corpului – de exemplu, pentru conjunctivite (ochi), răceli, gripe, răni, stafilococ, infecții vaginale și chiar și pentru tăieturi infectate sau ciupituri de insecte, ca să enumăr numai câteva dintre aplicații.

Citiți mai multe detalii despre modul în care acționează această plantă, în *Profilul de personalitate*, de la începutul capitoului.

VEZI ȘI: Antiseptic, Baie de coada-șoricelului, Circulație, Ciupituri de insecte, Congestie, Inflamații, Post, Răceli și gripă, Terapie prin transpirație, Tonic.

PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: ceapă, *echinacea, *remediu popular, *usturoi.

DOZA: General.

Inflamații: În florile de coada-șoricelului în special sunt concentrați carbohidrați și proteine despre care unii observatori, inclusiv eu, sunt de părere că sunt reținuți la locul unei inflamații, pentru a grăbi refacerea țesutului afectat. În plus, aceste substanțe nutritive, împreună cu uleiurile volatile și acidul tanic din coada-șoricelului, desfac și elimină toxinele iritante (inflamatorii și/sau infecțioase) din sânge, limfă și țesuturi. Amănunte interesante despre această acțiune a cozii-șoricelului puteți găsi în cartea *Herbal Pharmacy (Farmacia naturistă)* de John Heinerman, pe care o puteți consulta, dacă doriți.

Folosiți coada-șoricelului ca spălătură sau baie pentru răni, artrite, inflamații ale încheieturilor etc. În același timp, beți și ceai de coada-șoricelului.

De asemenea, nu uitați că tătăneasa este o plantă excelentă pentru calmarea inflamațiilor și este de două ori mai puternică, în combinație cu coada-șoricelului. Folosiți intern și extern, sub formă de cataplasma, spălătură sau ceai.

VEZI ȘI: Baie de coada-șoricelului, Circulație, Congestie, Infecție, Terapie prin transpirație, Tonic.

PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: ardei iute, ceapă, cuișoare, *echinacea, ghimbir, *tătăneasă, *ulm cu coaja netedă, usturoi.

DOZAJ: General. Coadă-șoricelului este bine să fie consumată pe stomacul gol, dar acest aspect nu este esențial.

Inflamații ale încheieturilor: Vezi aplicația *Inflamații*.

Intestine: Folosiți ceai și/sau clismă cu coada-șoricelului pentru majoritatea tipurilor de probleme intestinale, inclusiv pentru răceala intestinală și alte tipuri de diaree. Poate ajuta și relaxarea încordării colonului.

VEZI ȘI: Congestie, Digestie, Gaze, Hemoroizi.

PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: ghimbir, *tătăneasă, *ulm cu coaja netedă.

DOZAJ: General.

Mâncărime: Beți ceai de coada-șoricelului sau faceți o baie, folosiți unguent sau puneți o cataplasma cu coada-șoricelului, pentru mâncărimile produse de alergii, ciupituri de insecte și chiar iederă otrăvitoare.

VEZI ȘI: Alergie, Baie de coada-șoricelului, Ciupituri de insecte, Piele, Tonic.

PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: ceapă, cuișoare, *ghimbir, tătăneasă, *remediu popular, *ulm cu coaja netedă.

DOZAJ: General.

Menstruație: Citiți ERAL-ul de la începutul acestui capitol. Dacă aș avea înclinația să îmi petrec timpul vânzând tonice sau elixire la colț de stradă, aș scoate o tarabă și m-aș învărti de colo-colo, strigând: „Vino și ia leacul menstrual care vindecă tot, neamule!” și ridicând un buchet frumos de coada-șoricelului. Ei bine, poate că în vis aș fi în stare să o fac.

Folosiți coada-șoricelului, 1-4 căni pe zi, ca un tonic permanent pentru întărirea sănătății și echilibrului menstruației. O cataplasma de

coada-șoricelului plasată pe abdomen, deasupra ovarelor și uterului, de 1 până la 3 ori pe săptămână, reprezintă un ajutor suplimentar. Dacă durerile menstruale reprezintă o problemă, beneficiile cozii-șoricelului pot fi accentuate prin adăugarea la dietă a lactatului de calciu sau a gluconatului de calciu, zilnic sau măcar în timpul săptămânii dinainte și în timpul perioadei menstruale. Multe femei au constatat că dacă adaugă un suc electrolitic în timpul sau chiar înaintea ciclului, durerile menstruale sunt reduse sau dispar complet. Totuși, aceste ultime două metode le-aș sugera doar ca supliment al cozii-șoricelului.

Coadă-șoricelului poate fi folosită pentru: menstrre prea groase sau prea subțiri, sângerări între cicluri, cicluri neregulate, slăbiciune/stări de leșin, alternări cald/rece, corespunzând ovulației sau menstrelor, și dureri menstruale constante (pentru acestea din urmă puteți adăuga și calciu).

VEZI ȘI: Congestie, Organe reproducătoare, Tonic.

PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: *ghimbir, tătăneasă.

DOZAJ: General sau cel indicat.

Ochi: Folosiți ceai de coada-șoricelului ca spălătură pentru ochii obosiți, inflamați sau iritați. Ceaiul trebuie să fie la o temperatură potrivită. Am constatat că ceaiul cald este bun pentru oboseală, iar cel rece pentru mâncărimi.

VEZI ȘI: Alergie, Inflamație.

PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: ardei iute, *echinacea, tătăneasă.

DOZAJ: Preparați un ceai de coada-șoricelului de concentrație medie, filtrați bine și folosiți-l ca spălătură, fie cald, fie rece.

Organe feminine: Vezi aplicațiile *Menstruație* și *Organe reproducătoare*.

PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: ghimbir, *echinacea.

Organe reproducătoare bărbat/femeie: Aici pot intra în joc toate acțiunile de tonic ale cozii-șoricelului, așa că ar fi bine să recitiți aplicația *Tonic*.

Pentru organele masculine, coada-șoricelului este folosită ca baie pentru șezut și/sau administrată ca ceai pentru iritații și umflături ale prostatei, testiculelor sau penisului. Dă rezultate bune și în cazurile de epididimită.

O baie de șezut se face într-o cadă cu ceai sau apă simplă, suficient de mare ca să puteți sta în ea, astfel încât apa să acopere inclusiv zona șoldurilor. Deși o astfel de baie caldă de coada-șoricelului poate face minuni în sine, este mult mai puternică, dacă se alternează între cald și rece. Stați într-o cadă cu apă/ceai rece timp de 1 minut, urmând 5 minute într-o baie caldă de coada-șoricelului. Alternați între cald și rece timp de 20 de minute. Astfel veți obține accelerarea circulației spre părțile afectate. Băile de șezut se pot frecvent, de la o dată pe săptămână la de două ori pe zi, în funcție de situație.

Pentru organele feminine, băile de șezut sunt recomandate pentru probleme cronice, inclusiv inflamații și infecții ale organelor reproducătoare. Folosiți ceai de coada-șoricelului la spălături interne, pentru secreții vaginale – inclusiv tipuri nesănătoase de mucus. Administrați totodată ceai intern, bând între 2 și 6 căni pe zi.

VEZI ȘI: Circulație, Congestie, Infecție, Inflamație, Menstruație, Post, Terapie transpirației, Tonic.

PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: *ghimbir, tătăneasă, usturoi.

DOZA: General sau cel indicat.

Piele: Vezi aplicația *Terapie transpirației*. De câte ori se întâmplă ceva în neregulă cu pielea, puteți fi destul de siguri și că celelalte organe de eliminare ale organismului sunt supraîncărcate, iar pielea este nevoită să compenseze această lipsă. Ceea ce este foarte neplăcut!

Folosiți ceai de coada-șoricelului ca spălătură, umezire sau baie de plante, dar profitați și de avantajul calităților ei de tonic și de luptător împotriva infecției, prin administrarea simultană a cozii-șoricelului

intern, sub formă de ceai, infuzie sau tinctură. Această utilizare combinată internă/externă ajută corpul să se curețe mai eficient (în special să ajute ficatul), preia presiunea exercitată asupra pielii și contribuie la refacerea pielii prin stimularea creșterii de celule noi. Când este folosită ca spălătură și/sau ceai, coada-șoricelului are efecte fungicide care pot acționa asupra ciupercilor apărute pe piele. Coada-șoricelului alină și mâncărimile.

VEZI ȘI: Antiseptic, Baie de coada-șoricelului, Circulație, Infecție, Mâncărimi, Terapia prin transpirație, Tonic.

PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: ceapă, *echinacea, *ghimbir, *tătăneasă, remediu popular, usturoi.

DOZAJ: General.

Plămâni: Coada-șoricelului este foarte recomandată pentru sângerări ale plămânilor și pentru congesta acestora. Folosiți-o ca ceai și/sau clismă. Poate că vi se pare ciudată sugestia folosirii unei clisme pentru o problemă la plămâni, dar astfel intestinul gros va absorbi mai rapid fluidele și acțiunea plantelor în organism va fi mai eficientă. Totodată, colonul este artera principală de eliminare a reziduurilor limfatice și nu numai. Chiar atunci când nu există semne de constipație sau diaree în colon, o clismă de plante va cataliza, de obicei, dispersia congestiei din plămâni și din alte organe interne. Încercați!

VEZI ȘI: Congestie, Terapia transpirației, Tonic.

PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: ardei iute, *ceapă, cuișoare, *echinacea, *tătăneasă, usturoi.

DOZAJ: General.

Post: Sub supravegherea unui medic profesionist, puteți descoperi că organismul dumneavoastră obține beneficii mari printr-o pauză de masă de 1-3 zile. Înlocuiți mâncarea cu 4-8 căni de ceai de coada-șoricelului pe zi. Folosirea plantei în acest mod a avut un efect de reechilibrare și refacere a organismului pentru mulți dintre elevii și prietenii mei, care erau deranjați de o oboseală cronică (de exemplu,

indigestie, infecție, simptome cutanate, congestie etc.) sau care au vrut doar să obțină o curățare preventivă a propriului organism.

VEZI ȘI: Circulație, Congestie, Terapia prin transpirație, Tonic.

PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: izmă, tătăneasă.

DOZAJ: Beți 4-8 căni de ceai de coada-șoricelului pe zi. Deseori este bine să alternați ceaiul de coada-șoricelului cu o cană de apă simplă. Dacă beți și apa și ceaiul, trebuie să fie cel puțin 2 litri de lichid, în total, în fiecare zi, preferabil și mai mult.

Purificator de sânge: Vezi aplicația *Tonic*.

Răceli și gripă: Dacă beți 1 sau 2 căni în fiecare zi, ca tonic, coada-șoricelului poate deseori să prevină răceala sau gripa. În consecință, dacă există o epidemie de răceală sau gripă în vecinătatea dumneavoastră, nu stați cu mâinile-n sân, așteptând apariția simptomelor. Încercați coada-șoricelului, ca măsură preventivă!

Dacă este prea târziu pentru prevenire, mâncați alimente ușoare și ușor de digerat sau fructe, și curățați-vă organismul bănd 4-8 căni de ceai de coada-șoricelului în fiecare zi. Dacă vreți să obțineți rezultate mai rapide, faceți clismă cu ceai de coada-șoricelului, în paralel cu băutul ceaiului. Cei mai mulți dintre elevii mei au constatat că această combinație alungă răceala (în special cea stomacală sau intestinală) sau gripa într-o singură zi. Totuși, dacă există simptome remanente, continuați cu ceaiul până ce acestea dispar. Eu vă sfătuiesc să beți ceai cel puțin încă o zi întregă după dispariția tuturor simptomelor de boală.

Deși coada-șoricelului este destul de puternică și singură, revedeți și utilizările usturoiului și ghimbirului, ca suplimente în simptomele de răceli și gripă. O baie de ghimbir poate elimina durerea din corp, în timp ce usturoiul este un antibiotic puternic, atunci când este necesar.

ERAL

Nu v-ar veni să credeți dacă v-aș spune cât de des primesc telefoane de la oameni cu simptomele obișnuite de răceală sau gripă, mai ales în lunile de iarnă. De obicei, fiecare crede că este un caz unic, neobișnuit și nemaîntâlnit și că necesită în mod categoric cel mai complex tratament. Așa a fost cazul și cu Ruth, o prietenă și colegă profesoară, care m-a sunat pentru ajutor.

Ruth mi-a spus că s-a trezit într-o dimineață cu senzația clară că „se pregătea ceva”. Până a doua zi, simptomele de durere, febră, gât iritat și stomac deranjat erau în plină desfășurare. Examinând grămada de antibiotice rămase de la bolile anterioare (pentru eventualitatea în care se hotăra să încerce ceva din ele) și pregătindu-se pentru obișnuita vizită de 60 de dolari la doctor, a decis să ia întâi legătura cu mine. Putea să economisească bani și să evite noi rețete cu medicamente? Existau ceva plante pe care să le poată folosi în locul acestora?

Când i-am spus să nu mai mănânce nimic, să bea ceai de coada-șoricelului și să facă o clismă tot cu coada-șoricelului, mi-am dat seama după vocea ei că nu credea că acesta era un tratament suficient pentru a opri prăbușirea sănătății sale.

A doua zi m-a sunat din nou, de data aceasta mai bolnavă ca înainte. Voia să știe dacă eu credeam că era cazul să se ducă la doctor. Am subliniat că trebuia să ia singură această decizie și am adăugat: „Apropo, ai încercat ideea mea cu coada-șoricelului?” „Nu încă”, mi-a răspuns ea, cu glas slăbit. „S-ar putea să fiu prea bolnavă pentru așa ceva!” După o pauză de o clipă, a recunoscut că recomandarea mea i se părușe prea simplă și că nu avea încredere în capacitatea ei de a se îngriji singură.

Am vorbit despre asta pentru o vreme și am închis telefonul spunându-mi că, probabil, Ruth avea să se ducă să vadă un doctor. Totuși, a doua zi m-a sunat să îmi spună că nu făcuse rost de programare decât peste câteva zile, așa că hotărâse

să încerce tratamentul cu coada-șoricelului, până atunci.

După o zi de utilizare a cozii-șoricelului în modul pe care i-l sugerasem, Ruth a avut rezultate atât de încurajatoare încât m-a sunat să îmi spună, în culmea fericirii. Cea mai bună parte a întregului tratament fusese că reușise să se îngrijească singură, într-un mod simplu și eficient. Își revenise complet, înainte să sosească ziua programării la doctorul ei.

Această poveste se repetă atât de des încât o spun aici, în speranța că voi oferi un plus de încredere celor care utilizează pentru prima dată plantele medicinale.

VEZI ȘI: Antiseptic, Baie de coada-șoricelului, Circulație, Febră, Frisoane, Infecții, Inflamații, Intestine, Stimulent, Terapia prin transpirație, Tonic.

PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: *ardei iute, cuișoare, *echinacea, ghimbir, *tătănească, *usturoi.

DOZAJ: General.

Răni: Folosiți ceai de coada-șoricelului ca spălătură antiseptică. Folosiți coada-șoricelului singură, proaspătă sau uscată, într-o cataplasma pentru răni, sau amestecați-o cu alte plante, cum ar fi tătăneasa. Beți ceai ca întăritor suplimentar, pentru prevenirea infecției.

VEZI ȘI: Antiseptic, Infecție, Inflamație, Piele.

PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: *echinacea, *tătănească, *remediu popular, usturoi.

DOZAJ: General.

Sângerare: Ceaiul de coada-șoricelului utilizat intern și/sau extern ajută la coagularea sângelui.

Extern, folosiți pulbere sau infuzie de coada-șoricelului drept cataplasma sau compresă pe o rană, zgârietură, mușcătură etc. Pentru sângerări reduse, presărați pulbere de coada-șoricelului pe porțiunea afectată, într-un strat de 3 mm grosime. (Vezi instrucțiunile de la *Cataplasma și Compresii din Capitolul 1, Lecția 2.*)

Intern, folosiți ceai, infuzie sau pulbere de coada-șoricelului pentru sângerări la plămâni, stomac, intestine, gură etc.

Oricând folosiți coada-șoricelului pentru sângerare, puteți îmbunătăți efectul acesteia, dacă este necesar, amestecând-o în părți egale cu o altă plantă utilă pentru sângerări, cum ar fi tătăneasa sau ardeul iute, și apoi aplicați amestecul conform descrierii de mai sus.

VEZI ȘI: Astringent, Tonic.

PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: *ardei iute, *tătăneasă, remediu popular.

DOZAJ: General.

Sinus: Vezi aplicația *Congestie*.

Sistem imunitar: Vezi aplicațiile *Purificator de sânge* și *Tonic*.

Sistem limfatic: Fluidul limfatic înconjoară și saturează fiecare celulă a organismului. Aduce hrană celulelor și preia reziduurile pentru eliminare, proces crucial pentru vindecare, în timpul unei boli. Ganglionii limfatici, localizați la încheieturi, colectează aceste reziduuri. Stimularea ganglionilor limfatici prin exerciții și activitate fizică încurajează eliminarea acestor reziduuri acumulate în organism, prin piele, sânge și alte canale de eliminare. Când reușiți să transpirați, chiar și moderat, fluidul limfatic elimină toxinele prin piele, în transpirație. Orice activitate care ajută la deschiderea porilor din piele, stimulează circulația, curăță sângele și întărește acțiunea organelor interne, va îmbunătăți funcționarea sănătoasă a sistemului limfatic.

Coadă-șoricelului stimulează toate aceste acțiuni și este o plantă eficientă pentru sprijinirea sistemului limfatic în timpul unei boli. Când sistemul limfatic funcționează bine, organismul va trece ușor de orice criză, revenind repede la normal.

VEZI ȘI: Baie de coada-șoricelului, Circulație, Congestie, Febră, Post, Răceli și gripă, Terapie prin transpirație, Tonic.

PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: ardei iute, ceapă, *echinacea, *ghimbir, *tătăneasă, usturoi.

DOZAJ: General.

Spasme: Vezi aplicațiile *Intestin* și *Stomac*, pentru explicarea modului în care coada-șoricelului ajută în cazul durerilor de stomac și intestinale, două tipuri de spasme foarte des întâlnite.

Stimulent: Calitățile de tonic ale cozii-șoricelului stimulează cu blândețe organele interne, în special ficatul, rinichii și vezica biliară, pentru a le curăța și întări. Asta înseamnă o refacere benefică pentru întregul organism. Eu folosesc coada-șoricelului pentru stimulare de câte ori mă simt moleșită și am nevoie de un întăritor sau atunci când trebuie să îmi revin după niște excese alimentare.

VEZI ȘI: Circulație, Congestie, Digestie, Ficat, Limfă, Terapie prin transpirație, Tonic, Vezică biliară.

PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: *ardei iute, *ghimbir, *izmă.

DOZAJ: General.

Stomac: Dacă aveți nevoie urgentă de calmarea unui stomac deranjat, de îmbunătățirea digestiei sau de liniștirea simptomelor unei răceli la stomac, probabil că această plantă este cea mai potrivită. Chiar și când vomitați foarte des și nu puteți reține nimic în stomac, această stare poate fi ameliorată deseori cu ceai de coada-șoricelului, administrat în doze de 1 linguriță la fiecare 5 sau 10 minute. Uneori are efecte mai bune dacă este administrat rece sau la temperatura camerei, așa că poate fi necesar să experimentați cu mai multe temperaturi ale ceaiului, în cazurile extreme. Important este să luați aceste doze mici la intervale de timp regulate, chiar dacă primele 1-3 doze sunt vomitate. În cele mai multe cazuri, reflexul de vomitare se oprește foarte rapid. Spun „în cele mai multe cazuri” doar ca să nu exagerez spunând „întotdeauna”. Totuși, în cazurile întâlnite de mine, coada-șoricelului a dat rezultate de fiecare dată. Am folosit coada-șoricelului pentru nou-născuți, dar și pentru prieteni în vârstă de 90 de ani.

Când ceaiul începe să fie reținut de stomac, puteți să luați doze ceva mai mari și mai des. Când revin primele semne de apetit, este înțelept să începeți să serviți o mâncare ușoară, câte o linguriță la

intervale de 5 sau 10 minute, până când vă asigurați că stomacul dumneavoastră poate suporta asta.

Coadă-șoricelului este foarte hrănitore, așa că ar fi bine să vă limitați pentru o vreme numai la ceaiuri, înainte să începeți să mâncați din nou mâncăruri simple. Fiertura de ulm cu coaja netedă (vezi aplicația *Nutriție* din *Capitolul X*) este, de asemenea, o hrană foarte bună și cu efect de refacere asupra unui stomac încordat.

Dacă stomacul este deranjat, dar fără vomă constantă sau încercări de vărsături în gol, probabil că nu este cazul să mai fiți atât de precis în măsurarea și frecvența dozelor, ci puteți să beți pur și simplu ceai, dacă dumneavoastră considerați că este potrivit.

Dacă vă simțiți „neliniștit” după ce mâncați, dacă aveți senzația că se apropie o indigestie, dacă aveți o digestie agitată, arsuri frecvente la stomac sau dacă aveți impresia că stomacul dumneavoastră nu este în cea mai bună formă, merită să încercați un tratament cu coada-șoricelului. Accesele de ulcer răspund și ele deseori bine la tratamentul cu coada-șoricelului, mai ales dacă aceasta este folosită ca parte a unui regim zilnic ce include și utilizarea ardeiului, o dată sau de două ori pe zi.

Nu uitați să recitiți aplicația *Tonic* a cozii-șoricelului.

ERAL

Buna mea prietenă, Donna, m-a sunat într-o zi să îmi spună că fiul ei de 9 ani vomitase toată ziua și acum se chinuia, dar nu mai avea ce să vomite, de câteva ore. Nimic din ceea ce încercase ea nu dusesse la calmarea acestei stări și băiatul nu putea reține nici măcar apă în stomac. Avea o febră ușoară, dar nici un alt simptom.

Fiul ei, Joey, îmi fusese elev la școala naturistă când avea 6 ani și era familiarizat cu utilizarea plantelor medicinale. La sosirea mea, tocmai începuse un nou acces de vomitat. Când accesul trecu, băiatul se întinse, epuizat. Am stat puțin de vorbă, în acest timp frecându-l pe spate, iar când am sugerat să utilizeze coada-șoricelului, mi-a spus că își amintea bine această plantă de la orele noastre

de medicină naturistă. O folosise deseori pentru înțepături de insectă și pentru răni mici, produse la joacă. Nu era un ceai pe care îl bea în mod regulat, din cauza gustului puțin amar, dar știa că putea „repara o mulțime de chestii”, conform exprimării lui, așa că era dispus să încerce.

Am început cu câte o linguriță de ceai la fiecare 5-10 minute. A vomitat foarte repede prima linguriță de ceai. A doua a rămas în stomac câteva minute în plus înainte să fie eliminată, iar a treia a rămas definitiv, deși băiatul încă avea o senzație de greață. La scurt timp după aceea, Joey și mama lui au încetat să mai cronometreze dozele și băiatul a sorbit încet o cană întreagă de ceai, simțindu-se mult mai bine, deși era încă slăbit. Febra i-a dispărut până seara, iar vărsăturile au încetat complet. A continuat cu două căni de ceai de coadă-șoricelului pe zi, încă o zi sau două, căci încă nu se simțea foarte bine. În a treia zi, își revenise complet. Cum mulți dintre prietenii lui din vecini sufereau din cauza aceleiași răceli la stomac, a început să îi sune și să le spună despre noua lui „descoperire” uimitoare – coadă-șoricelului!

V-am spus povestea lui Joey, pentru că este un exemplu bun despre cât de mult apreciază copiii faptul că învață să se îngrijească singuri de propria lor sănătate. Acest lucru le dă o senzație de bine și de încredere, necesară ca să își ajute și prietenii.

Un alt tânăr elev al meu a folosit ceaiul de coadă-șoricelului pentru a-și ajuta bunicul bolnav. Copilul a cules niște coadă-șoricelului din curte, a preparat un ceai și a început să administreze dozele de câte o linguriță bunicului său, care la început a fost sceptic, dar în scurt timp a ajuns să aprecieze din plin acel ajutor.

VEZI ȘI: Digestie, Inflamație, Post, Răceli și gripă, Terapie prin transpirație, Tonic.

PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: ardei iute, *ghimbir, *izma, remediu popular, tătăneasă, ulm cu coaja netedă.

DOZAJ: Cel indicat aici sau *Dozajul general*.

Terapie prin transpirație: Termenul tehnic pentru această acțiune este diaforeză. Este vorba de acțiunea unei plante care contribuie la deschiderea porilor, echilibrarea circulației și producerea transpirației, prin aceasta ajutând organele interne și externe (de exemplu pielea) de eliminare să curețe organismul de toxine mai activ și mai eficient. În acest scop, administrați ceai fierbinte de coada-șoricelului. Deschizând porii, coada-șoricelului încurajează creșterea circulației spre țesuturile de suprafață, ceea ce va produce o transpirație sănătoasă și curățitoare, ajută la rezolvarea problemelor de piele, dizolvă blocajele reci (frisoanele), crește căldura corpului, duce la scăderea febrei și stimulează funcțiile eliminative ale limfei și pielii, în consecință crescând viteza cu care organismul se poate curăța și vindeca.

Nu vreau să rămâneți cu impresia că de câte ori veți bea ceai de coada-șoricelului veți începe să transpirați masiv, căci nu este deloc așa. Porii deschiși vor elibera natural toxine, printr-o transpirație moderată. Când este necesară o transpirație mai activă, cum ar fi în cazul unei febre uscate, puteți sta într-o baie foarte caldă sau vă puteți înveli în păături calde, într-o cameră caldă, și să beți ceai de coada-șoricelului. Dacă folosiți coada-șoricelului ca tonic zilnic, probabil veți observa că de câte ori veți face exerciții fizice, veți începe să transpirați mai ușor, ceea ce mărește mult capacitatea de curățare și refacere a organismului.

VEZI ȘI: Baie de coada-șoricelului, Circulație, Congestie, Limfă, Post, Tonic.
PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: *ghimbir, izmă.

DOZAJ: Folosit ca tonic, 1 cană de ceai de coada-șoricelului pe zi. Pentru obținerea unei transpirații mai active, luați 2 sau mai multe căni de ceai fierbinte. Pentru o acțiune și mai puternică, pe timpul unei boli, beți ceaiul fierbinte în timp ce stați într-o baie fierbinte – o baie de coada-șoricelului sau o baie de ghimbir sunt perfecte pentru acest scop, deși este bună și apa simplă fierbinte.

Tinctură de coada-șoricelului: Există multe moduri de preparare a tincturii. Iată o rețetă de bază, folosind coada-șoricelului ca exemplu:

REȚETĂ PENTRU TINCTURA DE COADA-ȘORICELULUI

Această tinctură se prepară în două etape:

Etapa 1) Preparăți o infuzie concentrată de coada-șoricelului proaspătă sau uscată, folosind 3-5 lingurițe de plantă pentru fiecare cană de apă. Dacă utilizați plante proaspete, atunci trebuie să le tocați fin și să le fierbeți la foc mic, cât de lent posibil, cu vasul acoperit, timp de 30 de minute (nu mai mult). Dacă utilizați plante uscate, opăriți-le într-un ibric acoperit timp de cel puțin 30 de minute. Acoperirea vasului asigură păstrarea uleiurilor esențiale delicate din plantă. Lăsați infuzia să se răcească (tot într-un vas acoperit) și apoi filtrați, pentru a continua să protejați uleiurile esențiale. (Eu las pur și simplu amestecul fierț să stea acoperit și nefiltrat, până ce se răcește la temperatura camerei.) Totuși, după timpul de fierbere de 30 de minute, puteți să o răciți mai repede, într-un frigider, dacă doriți. **NU FOLOSIȚI VASE SAU USTENSILE DE ALUMINIU.**

Etapa 2) Răciți această infuzie la temperatura camerei, măsurați-o și turnați-o într-un vas de sticlă, cu un capac care să se închidă bine. (De exemplu, un borcan de sticlă). Adăugați vin roșu tare în proporție de 2 părți infuzie la 1 parte vin. La aceste lichide combinate adăugați suficiente flori de coada-șoricelului, fie uscate, fie proaspete, cât să ocupe cam 1/2 din volum. Lăsați această combinație într-un vas, într-o cameră înșorită, timp de douăzeci și una de zile. Agitați încet vasul în fiecare zi.

La sfârșitul celor douăzeci și una de zile, filtrați amestecul și stocați cât mai multă tinctură din plante. Eu folosesc uneori un tifon și presez bine plantele cu mâinile. Păstrați tinctura în cantități de 100-150 ml în sticlule mici, care se pot sigila bine. O metodă bună este sigilarea cu ceară peste dop sau capac. Păstrați tinctura într-un loc

întunecat, rece și uscat, cum ar fi un bufet utilizat rar. Țineți o sticlă deschisă și nesigilată (cea pe care o folosiți în mod curent) în frigider. Dacă este preparată, sigilată și depozitată corespunzător, această tinctură își va menține calitățile curative un an sau chiar și mai mult.

O tinctură este foarte utilă pentru nou-născuți și copii, în timpul călătoriilor, la birou, ca ajutor digestiv rapid sau pentru ușurarea unei mari varietăți de dureri abdominale. Folosiți tinctură de coada-șoricelului în situațiile în care este mai convenabil un lichid concentrat, în locul preparării ceaiului. Totuși, nu uitați că ceaiul sau infuzia, proaspăt preparate, sunt în general cea mai bună formă de administrare a cozii-șoricelului. Este posibilă și utilizarea alternativă a ceaiului și a tincturii.

VEZI ȘI: Nimic.

PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: Nimic.

DOZAJ: Doza medie este de 1/2-1 linguriță în puțină apă, pentru copii și adulți. Pentru nou-născuți folosiți 5-10 picături. Folosiți această tinctură de coada-șoricelului de câte ori este nevoie, în timpul zilei. (De multe ori este suficientă o doză.) După orice doză, așteptați aproximativ 15 minute pentru a vedea ce acțiune are, înainte să hotărâți dacă aveți nevoie de încă o doză.

Tonic: Coada-șoricelului este o plantă tonică extraordinară. Conține uleiuri esențiale, acid tanic, carbohidrați și proteine, care, împreună cu alte substanțe aflate în ea, pot cataliza următoarele acțiuni:

- Stimulează ficatul și vezica biliară pentru producerea bilei și a altor substanțe digestive.
- Mărește capacitatea de curățare a sângelui, a ficatului, a sistemului limfatic și a pielii.
- „Împachetează” toxinele din organism pentru o eliminare mai eficientă.
- Are capacități puternice de luptă împotriva infecțiilor și inflamațiilor.
- Este un excelent agent pentru stimularea deschiderii porilor, a circulației spre țesuturile de suprafață și a transpirației, pentru eliberarea toxinelor din corp.

- Elimină „blocajele reci” și frisoanele din organele interne, așa încât acestea să își poată relua procesul de refacere.
- Întărește sistemul imunitar.
- Normalizează menstruația.
- Acționează ca astringent pentru tonificarea, întărirea și curățarea țesuturilor organismului, inclusiv a organelor interne.
- Ajută la echilibrarea nivelului de zahăr din sânge, în cazul hipoglicemiei.
- Stimulează vindecarea rănilor.

Eu folosesc această plantă ca tonic, bănd o cană de ceai de coada-șoricelului în fiecare zi, de obicei chiar înainte de culcare, căci mă ajută să mă trezesc vioaie și cu capul limpede. Dar coada-șoricelului poate fi administrată ca tonic în orice moment al zilei. Dacă simt că am nevoie de un post curățitor scurt, de 2 sau 3 zile, coada-șoricelului este ceaiul de plante pe care-l folosesc cel mai des.

Cei care cunosc coada-șoricelului, pot învăța să identifice și să culeagă singuri această plantă, pentru a obține cea mai bună „materie primă” cu care să lucreze.

VEZI ȘI: Toate celelalte aplicații.

PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: *ardei iute, ceapă, *échinacea, *tătăneasă, ulm cu coaja netedă, *usturoi.

DOZAJ: folosiți o cană sau chiar mai mult de coada-șoricelului, pe zi, ca tonic. Vezi *Dozajul general*.

Tract urinar: Ceaiul de coada-șoricelului poate vindeca deseori o infecție a vezicii urinare și ajută la întărirea rinichilor. Beți o cană de ceai, de 3-6 ori pe zi. Dacă aveți tendința de infectare cronică a vezicii urinare, puteți încerca o cană de ceai de coada-șoricelului în fiecare zi, pentru prevenire.

VEZI ȘI: Circulație, Infecții, Inflamații, Limfă, Terapia respirației.

PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: ghimbir, *tătăneasă, remediu popular (folosit intern), ulm cu coaja netedă, *usturoi.

DOZAJ: General.

Transpirație nocturnă: Beți o cană de ceai de coada-șoricelului rece (dar nu cu gheață) înainte de culcare și încă una, în timpul zilei. Ceaiul din timpul zilei poate avea orice temperatură.

VEZI ȘI: Circulație, Limfă, Terapie prin transpirație, Tonic.

PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: ghimbir (baie), cuișoare, tătăneasă.

DOZAJ: Cel indicat.

Vene varicoase: Folosiți coada-șoricelului ca tonic, 1-3 căni pe zi, pentru curățarea și reabilitarea venelor varicoase. Uneori este de ajutor să puneți o cataplasă cu coada-șoricelului pe zonele afectate mai sever.

Dieta joacă un rol important în tratarea cazurilor grave de vene varicoase. Este foarte util să evitați mâncarea procesată, carnea roșie, prăjelile, produsele zaharoase și îndulcitorii de orice fel.

VEZI ȘI: Hemoroizi, Inflamație, Terapie prin transpirație.

PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: ardei iute, ceapă, *tătăneasă, remediu popular.

DOZAJ: Cel indicat.

Vezica biliară: Tinctura, ceaiul sau infuzia de coada-șoricelului sunt utile ca stimulent pentru circulația bilei, ca agent antiinflamator și ca tonic eficient și pe termen lung pentru ficat și vezica biliară. Pentru congestii severe ale vezicii biliare, puteți încerca și o clismă de coada-șoricelului. (Vezi instrucțiuni referitoare la *Clismă* în *Capitolul 1, Lecția 2*.)

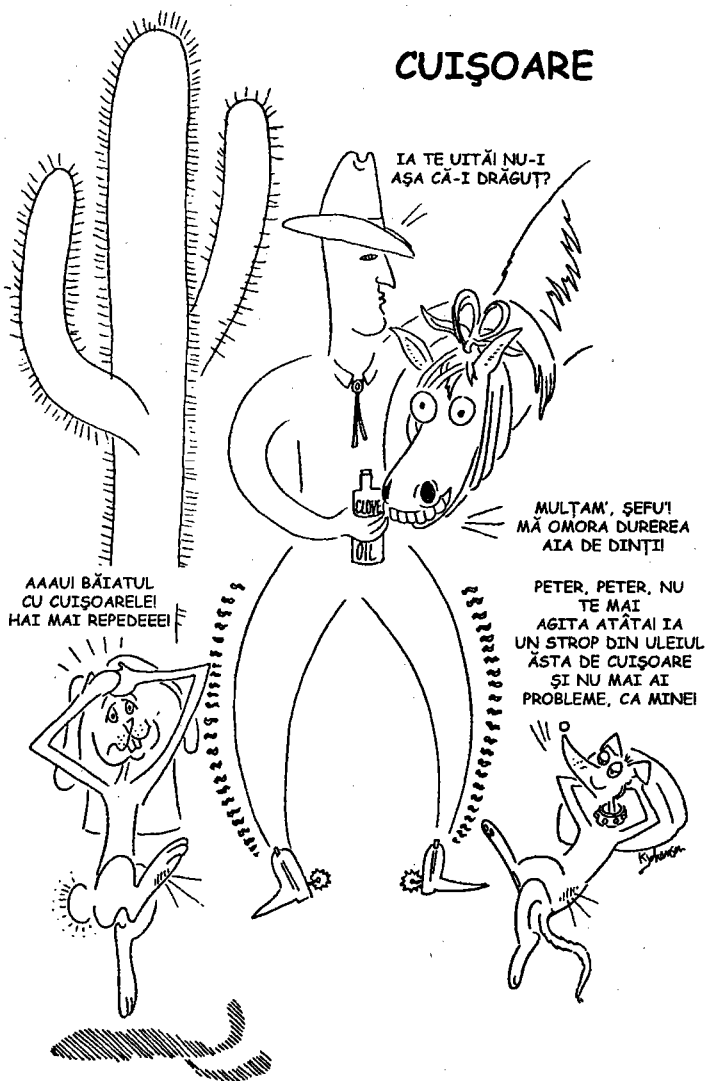
VEZI ȘI: Circulație, Congestie, Digestie, Post, Terapie prin transpirație, Tonic.

PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: *ardei iute, *ceapă (cataplasă peste vezica biliară), *tătăneasă, usturoi.

DOZAJ: General.



CUIȘOARE



CAPITOLUL VI

CUIȘOARELE

Caryophyllus aromaticus

Sunt bune pentru durere, relaxare sau calmare.

Ce mai aștepti, fă-ți ceai de cuișoare!

Dacă vine vreun prieten, cu durere de măsele,

Dă-i ulei de cuișoare și l-ai scăpat de belele!

Profil de personalitate – CUIȘOARELE

Cuișoarele pot oferi o ușurare rapidă pentru multe tipuri de dureri. Acesta este principalul motiv pentru care le-am inclus între cele *Zece plante esențiale*.

Știați că:

- ➔ Atunci când mergeți la dentist și acesta pune un pic de „ceva” pe gingie, pentru a o amorți, înainte să vă administreze o injecție, acest „ceva” este, deseori, ulei de cuișoare?
- ➔ Atunci când copiilor le iese dinții și sunt agitați din cauza senzației neplăcute din gingii, ei pot simți o calmare aproape imediată, prin aplicarea de ulei de cuișoare?
- ➔ Durerile mici, dar supărătoare, datorate contuziilor, degetelor strivite, durerilor de gât, plăgilor, tăieturilor sau zgârieturilor pot fi tratate cu ulei de cuișoare?
- ➔ Durerea glandelor umflate, durerea de cap în dreptul sinusurilor, durerile de stomac, de urechi, durerile de cap datorate stresului, anxietatea și insomnia răspund foarte bine la un tratament cu cuișoare?

Durerea este deseori factorul care ne împinge să folosim „medicamentele moderne” calmante, care sunt toxice, scumpe, uneori creează dependență, dar rămân uneori convenabile. Această durere poate fi rezolvată deseori prin utilizarea cuișoarelor, într-una din formele lor de aplicare.

Cuișoarele reprezintă de fapt mugurul uscat al plantei de cuișoare și mulți dintre noi sunt obișnuiți cu imaginea acestor muguri, înfipti într-o bucată de friptură făcută în vreo zi de sărbătoare. Alții preferă guma de mestecat cu cuișoare. Cuișoarele reprezintă un calmant foarte eficient în multe cazuri, dar în același timp sunt un antiseptic puternic și un stimulent al circulației. De fapt, o altă plantă, izma, prezintă paradoxul de fi în același timp și relaxantă, și stimulentă. Prin asta, înțelegem că este calmantă și relaxantă pentru nervi, totodată stimulând sistemul circulator, deși nu la fel de mult ca ardeiul iute sau ghimbirul. Cuișoarele ajută la dispersarea congestiilor mucoaselor, pune în mișcare organele leneșe (mai ales în amestec cu alte plante), calmează stările de amețală și senzația de vomă și crește efectele altor plante cu care este amestecată. Deși nu este o plantă transportoare, stimulentă sau de legătură importantă, ca ardeiul iute și ghimbirul, este bine de ținut minte că planta de cuișoare are și aceste efecte, într-o formă mai blândă, și trebuie folosită atunci când ardeiul iute și/sau ghimbirul sunt prea puternice pentru aplicația sau persoana respectivă. De asemenea, reprezintă o bună alegere în cazul în care vreți să profitați de calitatea de calmare a nervilor pe care o are planta de cuișoare și doriți doar o acțiune stimulativă redusă.

Cea mai mare parte a puterii cuișoarelor se datorează uleiului volatil conținut de această plantă. Uleiul respectiv poate fi folosit cu ușurință în special pentru calmarea durerilor externe. Se găsește în cele mai multe farmacii sau la furnizorii de plante medicinale și vă recomand să aveți mereu la dumneavoastră o sticlăuță, în timpul călătoriilor. Uleiul din mugurii uscați este de asemenea ușor de obținut, pur și simplu prin prepararea unui ceai sau a unui decoct cu concentrația dorită. Această expresie: „concentrația dorită”, acoperă o gamă largă de posibilități, așa că aș dori să explic mai detaliat.

Pentru prepararea unei căni de ceai de cuișoare care să fie atât bun la gust, cât și relaxant pentru nervi, luați 1/4-1/2 linguriță de muguri și fierbeți la foc mic într-o cană de apă, timp de aproximativ 10 minute, într-un vas acoperit. Vasul trebuie acoperit pentru ca uleiurile volatile să nu se evapore mai mult decât este necesar. De multe ori am filtrat mugurii de cuișoare din ceai și i-am păstrat ca să mai fierb un ceai din ei, în ziua următoare. Atât de puternici sunt. Un astfel de ceai de concentrație medie păstrează un gust foarte bun și poate fi îndulcit cu miere, vanilie și/sau puțin lapte. Cu cât folosiți mai multe cuișoare și fierbeți mai mult (la foc mic), cu atât ceaiul va avea o acțiune și o aromă mai puternice. Dacă luați o linguriță de muguri de cuișoare și o fierbeți în două căni de apă, timp de 15 până la 20 de minute, veți obține un ceai suficient de puternic ca să înceapă să vă amortească limba. Aceasta este considerată o concentrație medie a decoctului și cana nu trebuie băută toată odată, ci în doze de un sfert de cană (pentru adulți). Există ocazii în care pot fi administrate doze mai mari dintr-un decoct foarte puternic, de exemplu în cazul când este nevoie de o acțiune sedativă brutală. În general, însă, cel mai util este să luați decoctul în doze mai mici și dese.

ERAL

Jerry a crescut până la 18 ani într-o familie care cunoștea și aplica frecvent medicina naturistă. Apoi s-a înrolat în armată și a stat plecat de acasă câțiva ani, perioadă în care nivelul de stres al vieții lui a crescut considerabil. Într-una din vizitele acasă, Jerry era atât de stresat și încordat încât nu putea dormi. Stând în bucătărie și citind, s-a hotărât să-și fiarbă o cană de ceai de cuișoare, în speranța că acesta îl va ajuta să se relaxeze. Cum familia lui folosea aproape numai „puterea plantelor medicinale”, nu existau somnifere sau alte calmante pe care el le-ar fi preferat, în condiții normale. În timp ce ceaiul fierbea, a fost atât de absorbit de carte încât l-a uitat pe foc, iar apa a scăzut aproape complet. Jerry a adăugat apă în ceainic și a început din nou să îl fiarbă, iar el s-a întors la citit. Dar a uitat

din nou de ceai și acesta a fiert până când apa a secat, pe fundul ceainicului rămânând doar o mazăgă, acum foarte întunecată la culoare. A adăugat apă la această cantitate mică de fiertură întunecată, încercând să prepare din nou ceaiul și s-a întors la cartea lui. Scenariul s-a repetat de trei sau patru ori, înainte să reușească, în sfârșit, să obțină o cană cu ceai, iar acesta era acum atât de puternic încât nu mai era deloc bun la gust.

Era deja foarte târziu și toți ceilalți din casă se culcaseră de mult, așa că Jerry s-a hotărât să încerce și el să adoarmă și a dat dintr-o dată pe gât „poțiunea de cuișoare” fiartă de patru ori. S-a dus apoi în pat, unde a căzut într-un somn adânc. Zece ore mai târziu, cei din familie s-au dus să vadă ce făcea, căci nici unul nu știa nimic de ceaiul pe care îl băuse. Toate semnele lui vitale erau normale și Jerry părea să doarmă liniștit, nederanjat de zgomotele făcute de cei care erau cu el în cameră. După douăsprezece ore, ceilalți își spuseră că Jerry era, probabil, „extrem de obosit”, dar după șaisprezece ore începură să se întrebe ce se întâmpla. Tocmai când își spuneau că poate era cazul să fie îngrijorați, Jerry s-a sculat din pat și a rămas complet uluit, aflând că trecuseră 18 ore! Cum nu mai dormise de mult așa bine și fusese foarte stresat, această odihnă prelungită l-a întărit mult, deși pentru o scurtă perioadă s-a simțit puțin amețit. La început nu și-a dat seama de ce dormise atât de mult, dar când a descris „problemele” pe care le avusese în prepararea căinii de ceai de cuișoare, toată lumea a înțeles ce se întâmplase.

După aceea, Jerry a început să bea seara câte o cană de ceai de concentrație medie, pentru a se relaxa înainte de culcare, și totul a mers foarte bine. Aflase pe propria piele că acel decoct extraordinar de tare pe care îl preparase prima dată nu trebuia folosit în mod regulat. Era mult prea puternic pentru organismul lui. Nu mult după aceea și-a terminat stagiul și s-a retras din armată, scăpând complet de stările de anxietate.

INDICAȚII TERAPEUTICE — CUIȘOARELE

(Index de referințe)

Afrodiziac	Impotență
Amețeală	Insomnie
Anestezic	Nervi
Antiseptic	Piele
Anxietate	Pelițele unghiilor
Baie	Pioree
Baie de cuișoare	Plămâni
Circulație	Respirație
Congestionarea	rău-mirositoare
mucoaselor	Sedativ
Crampe	Sinus
Creșterea dinților	Somn
Digestie	Stări de vomă
Durere	Stimulent
Dureri de dinți	Stimulent sexual
Dureri de ureche	Tăieturi/zgârieturi
Febră	Terapie aromatică
Gaze	Terapie prin transpirație
Gât	Tranchilizant
Gingii	Tuse
Glande	Ulcerații bucale
Gură	Unghii înțarnate
Halitoză	

FORMĂ:

Pulbere uscată, muguri de cuișoare întregi uscați, ulei de cuișoare.

MOD DE ADMINISTRARE:

Intern se folosește sub formă de ceai, decoct, gargară, pulbere (cu sau fără capsule), ulei de cuișoare. Extern, se folosește decoct, pulbere sau ulei de cuișoare drept cataplasma sau spălătură. Uleiul de cuișoare (uneori diluat)

este utilizat și ca aplicație directă pentru scăderea durerii, pe răni, umflături, zgârieturi, „cucuie”, gingii, urechi etc.

SURSE:

Băcării, furnizori de plante medicinale, farmacii, prin comandă poștală, piețe în aer liber în multe țări.

CONTRAINDICAȚII/PRECAUȚII:

Nu folosiți cuișoare în cazul existenței unei inflamații a stomacului sau intestinelor, căci este posibil ca astfel să produceți creșterea iritației. Uleiul de cuișoare, atunci când este folosit intern, este administrat în doze mici, măsurate cu grijă, sub formă de picături, căci este posibil ca în cazuri rare să fie prea puternic, provocând o iritare temporară a stomacului. Pentru siguranță, eu prefer de obicei, pentru uz intern, celelalte forme, în locul uleiului.

DOZAJ GENERAL: UZ INTERN

*Notă: Deși în multe cazuri am subliniat utilizarea plantei sub formă de ceai, există multe alte forme de preparare care pot să înlocuiască această variantă, cum ar fi capsulele, decoctul, formule pentru copii etc. Vezi aceste paragrafe, precum și *Echivalențe de dozaj*, în *Capitolul 1, Lecția 2 (Indicații generale)*.

Copii până la 3 ani: 1 sau 2 lingurițe de decoct preparate așa cum am descris în *Profilul de personalitate*, administrat o dată pe oră sau o dată la două ore, dacă este necesar. Maximum o cană de decoct în douăzeci și patru de ore. Poate fi administrat cu pipeta și îndulcit cu miere sau melasă nesulfurată, dacă se dorește.

Copii între 4 și 10 ani: Poate fi luată o cană de ceai de concentrație medie, așa cum am descris în *Profilul de personalitate*.
Alternative:

- 1-2 linguri de decoct, preparat așa cum am descris în *Profilul de personalitate*, de câte ori este nevoie, până la maximum 280 ml de decoct pe zi.
- pulbere de cuișoare, sub formă de buline de miere (vezi *Capitolul 1, Lecția 2*), care poate fi administrată în doze de 1/4 linguriță, până la aproximativ 2 lingurițe pe zi.

- 1 picătură de ulei de cuișoare în puțină apă caldă, până la de șase ori pe zi, dacă este bine tolerat de stomac.

Copii peste 11 ani și adulți: o cană de ceai, așa cum am descris în *Profilul de personalitate*. Alternative:

- 4 linguri (1/4 cană) decoct preparat așa cum am descris în *Profilul de personalitate*, până la de 6 ori pe zi.
- 1/4 linguriță pulbere de cuișoare în capsule sau buline de miere (vezi *Buline de miere* și *Capsule* în *Capitolul 1, Lecția 2*), chiar și o dată pe oră, până la aproximativ 2 lingurițe la fiecare doisprezece ore.
- 2 picături de ulei de cuișoare în puțină apă caldă, până la de 8 ori pe zi, dacă este bine tolerat de stomac.

Animale de companie sau alte vietăți: Se folosește prin aproximarea raportului dintre greutatea corpului animalului și cea a unui om.

DOZAJ GENERAL: UZ EXTERN

La fel pentru oameni și alte vietăți.

Extern, principalele beneficii pe care le poate aduce utilizarea cuișoarelor sunt ca antiseptic și calmant al durerii. Uleiul de cuișoare dă rezultate aproape instantaneu în majoritatea cazurilor și, din experiența mea, pot spune că efectele durează până la o oră sau două (uneori chiar mai mult). Mugurii de cuișoare pot fi mestecați sau pisați, sau puteți folosi pulbere de cuișoare pentru cataplasma (adăugați un agent de înmuiere, cum ar fi mierea). Cataplasma de cuișoare poate fi învelită în tifon, pentru a-i da mărimea și forma dorite, înainte de aplicare. De exemplu, rulați cataplasma în formă de țigară, pentru a o ține în interiorul obrazului, lângă un dinte care doare. Oricum, cataplasma trebuie să fie umedă (saliva îndeplinește foarte bine acest rol, în gură) pentru stimularea unei acțiuni mai puternice. Poate fi folosită și o compresă cu decoct de cuișoare. (Vezi *Capitolul 1, Lecția 2*, pentru prepararea *Cataplasmei* și *Compresei*.)

INDICAȚII TERAPEUTICE — CUIȘOARELE

Afrodiziac: Vezi aplicația *Stimulent sexual*.

Amețeală: Două picături de ulei de cuișoare într-o jumătate de pahar de apă caldă, băut într-un interval de câteva minute, opresc deseori senzația de amețeală și crampele stomacale asociate cu vomitul. Decoctul de cuișoare poate fi folosit în același scop, dar cum amețeala apare deseori brusc, este bine să aveți la îndemână ulei de cuișoare. Apoi, pot fi folosite doze mici și regulate de ceai sau decoct de cuișoare, pentru scăderea în continuare a amețelii, în timp ce adevărata cauză a problemei este eliminată. Asta poate însemna pur și simplu să se aștepte ca mâncarea alterată să fie eliminată din organism sau se poate folosi o plantă purificatoare a sângelui și/sau antibiotică, pentru vindecarea unei răceli stomacale. (Vezi lista de plante suplimentare de mai jos.)

VEZI ȘI: Antiseptic, Digestie, Durere, Nervi.

PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: coada-șoricelului, *ghimbir, *izma, tătăneasă, *ulm cu coaja netedă, usturoi.

DOZAJ: General.

Anestezic: Vezi aplicația *Dureri*.

Antiseptic: Pe lângă proprietatea sa de alinare a durerii, acidul tanic din uleiul de cuișoare face ca acesta să fie un antiseptic foarte bun. Să spunem că aveți abces la un dinte, în timpul unei călătorii, și trebuie să așteptați, înainte să ajungeți la un dentist. Puteți folosi o cataplasma de cuișoare antiseptică pentru a ajuta la dispersarea infecției, în același timp amortind punctul dureros.

Concentratul de ulei de cuișoare (de la un furnizor de plante medicinale) poate fi utilizat ca un foarte bun antiseptic, dar este posibil să fie necesară reaplicarea frecventă, prin frecare, mai ales dacă locul este lăsat descoperit. O modalitate bună de prelungire a acțiunii antiseptice și calmante a aplicațiilor externe de cuișoare este

acoperirea zonei cu un bandaj care reține puțină umezeală, astfel încât să împiedice evaporarea rapidă a uleiurilor volatile.

VEZI ȘI: Dureri, Dureri de urechi, Gură, Sinus.

PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: coada-șoricelului, *echinacea, izmă, *tătăneasă, *remediu popular, usturoi.

DOZAJ: General.

Anxietate: Vezi aplicația *Nervi*.

Baie: Vezi aplicația *Baie de cuișoare*.

Baie de cuișoare: O baie în ceai de cuișoare calmează și liniștește întregul organism, precum și orice iritații ale pielii. Pentru pregătirea băii, preparați 2-4 litri de decoct de cuișoare, folosind 1 linguriță de cuișoare întregi pentru fiecare cană de ceai și fierbând încet (acoperit), timp de 20-30 de minute. Adăugați ceea ce obțineți într-o baie cu apă caldă. Dacă se folosește pulbere de cuișoare pentru prepararea decoctului, opăriți pulberea într-un vas acoperit, în loc să o fierbeți.

VEZI ȘI: Durere, Nervi, Piele.

PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: *ghimbir, *izmă.

DOZAJ: Cel indicat.

Circulație: Cuișoarele au proprietăți stimulente moderate, care îmbunătățesc circulația spre extremitățile reci, cresc circulația spre organele interne și ajută glandele sudoripare să funcționeze corect. Acțiunea stimulentă a cuișoarelor este mult mai moderată decât cea a ghimbirului sau a ardeiului iute. O altă diferență pe care o prezintă proprietatea stimulentă a cuișoarelor este aceea că este însoțită de o calitate unică de calmare a durerii și nervilor.

VEZI ȘI: Amețeală, Digestie, Durere, Stimulent sexual.

PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: *ardei iute, ceapă, coada-șoricelului, *ghimbir, *izmă, tătăneasă.

DOZAJ: General.

Congestionarea mucoaselor: Folosiți un decoct de cuișoare preparat așa cum am descris în *Profilul de personalitate*, pentru dispersarea și eliminarea acumulărilor de mucus toxic din traseul digestiv și plămâni. În acest scop pot fi folosite cuișoare simple sau în amestec cu tătăneasă sau ulm cu coaja netedă.

VEZI ȘI: Amețeală, Circulație, Durere, Digestie, Glande.

PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: ardei iute, *coada-șorice-lului, tătăneasă, *ulm cu coaja netedă, *usturoi.

DOZAJ: General.

Crampe (stomacale sau abdominale): Vezi aplicația *Digestie*.

Creșterea dinților: Amestecați ulei de cuișoare cu 3-5 părți de ulei de măsline, așa încât să nu fie prea tare pentru gingiile nou-născuților. Înmuiați degetul în uleiul de cuișoare diluat și apoi frecați cu el gingiile, în zonele în care cresc dinții. E posibil să înțepe pentru aproximativ 10 secunde, după care va începe efectul de amortire. Dacă este necesar, se repetă aplicarea. Totodată, poate fi servit sub formă de ceai de cuișoare în biberon, pentru a ajuta la liniștirea și calmarea durerilor produse de creșterea dinților, la nou-născuți.

O metodă suplimentară pentru alinarea durerilor produse de creșterea dinților este un remediu fitoterapeutic pe care îl puteți găsi la cei mai mulți furnizori de alimente naturiste. Este produs de compania Hylands, este ușor de administrat, dă deseori rezultate foarte bune și nu are efecte secundare. Folosind cele două articole, uleiul de cuișoare și tabletele fitoterapeutice, puteți rezolva cu „ușurință” cele mai multe dificultăți produse de creșterea dinților.

ERAL

Am ajutat la nașterea mai multor copii ai prietenilor mei și am stabilit astfel o legătură specială cu fiecare copil. Apoi, pe măsură ce aceștia creșteau, m-am implicat deseori în îngrijirea lor ulterioară. Într-unul dintre aceste cazuri era vorba de un cuplu al cărui bebeluș, primul copil, avea

dureri mari produse de creșterea dinților, însoțit de dureri și inflamații ale gingiilor. M-au chemat după ce copilul plânsese o oră și ceva. Părinții erau îngrijorați și neliniștiți, neștiind cum pot să îl ajute. Mama, Catolyn, mi-a spus că plângea atât de tare copilul încât nu știa dacă să îl agite și mai mult, băgându-și degetul în gura lui, ca să îi frece gingiile, așa cum se recomandă în unele cărți. Așa că a așteptat până am ajuns acolo, cu uleiul de cuișoare. Cum părinții erau amândoi agitați, iar acest fapt avea un efect deranjant asupra copilului, am cerut să țin chiar eu copilul și apoi le-am spus părinților să se ducă să se așeze pentru câteva minute.

Cum acest episod de plâns puternic se repetase de câteva ori în săptămâna precedentă, se duseseră la doctorul lor de familie, care le spusese doar că era ceva normal pentru perioada de creștere a dinților, că nu era bolnav și că nu aveau de ce să își facă griji. Asta nu ajutase la liniștirea imediată a copilului, lucru știut de toți părinții. Copilul își freca gingiile, saliva și își freca fața, dând din picioare și plângând tare. Avea toate simptomele de creștere a dinților, așa că am scos uleiul de cuișoare diluat, ca să îl frec pe gingii.

Era greu și să țin copilul agitat, cu atât mai mult să încerc să bag degetul în ulei, așa că am ratat de câteva ori și am ajuns să dau cu ulei de cuișoare pe hainele mele, pe obrazii copilului, pe podea etc. La un moment dat, a apărut o clipă de liniște și am reușit să bag degetul în gura lui și să îl frec rapid pe gingii. Asta l-a enervat și l-a făcut să țipe și mai tare, cam 10 secunde. Apoi țipetele au început să scadă în intensitate, iar până la urmă s-au oprit. Am mai frecat puțin ulei, de data aceasta fără să mai întâmpin rezistență. Când în cameră s-a lăsat liniștea, părinții alertați au intrat repede, să vadă ce se întâmpla. Copilul lor era liniștit acum și îi privea cu ochii mari, epuizat de atâta agitație, dar calmat și fără să dea semne de durere. Bebelușul a adormit destul de repede, după aceea.

Totul a fost destul de impresionant. Trecerea bruscă de la isterie, la somn. Părinții au fost foarte ușurați, după cum vă puteți imagina.

VEZI ȘI: Băi cu cuișoare, Durere, Nervi.

PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: O parte ulei de izmă diluat în 10 părți ulei vegetal și frecat pe gingii, coada-șoricelului.

DOZAJ: General și cel indicat.

Digestie: Administrați decoct de cuișoare, preparat așa cum am descris în *Profilul de personalitate*, înainte de masă, pentru stimularea sucurilor digestive, pentru mișcarea probabilității formării gazelor și pentru pregătirea stomacului. De asemenea, este foarte bun pentru crampe stomacale sau abdominale, atunci când acestea se datorează tensiunii. Nu folosiți doar cuișoare, dacă este cunoscută existența unui ulcer sau a unei infecții difestive, deoarece, în astfel de situații, cuișoarele pot fi uneori puțin iritante. În aceste cazuri, utilizați o cantitate egală de tătăneasă sau ulm cu coaja netedă, împreună cu cuișoarele, pentru efectul lor de tampon și întăritor, beneficiind totodată de avantajele cuișoarelor de stimulare a digestiei și relaxare a crampelor.

O picătură sau două de ulei de cuișoare într-o jumătate de cană de apă reprezintă un bun ajutor digestiv înainte de masă, atâta timp cât este bine tolerat de stomac (ceea ce se întâmplă de obicei).

Pentru cei care suferă de dificultăți digestive cronice, este necesară în mod normal o schimbare a dietei. Un ajutor foarte plăcut și practic în schimbarea dietei îl puteți găsi în cartea *Intuitive Eating (Alimentația intuitivă)*, de Humbart Santillo.

VEZI ȘI: Antiseptic, Circulație, Congestionarea mucoaselor, Durere.

PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: *ardei iute, coada-șoricelului, *echinacea, ghimbir, *izmă, *tătăneasă, ulm cu coaja netedă.

DOZAJ: Jumătate de cană de decoct înainte de mese sau 1-2 picături de ulei de cuișoare într-o jumătate de cană de apă, băută înainte de mese sau în caz de crampe.

Durere: Pentru dureri moderate, intern, administrați o cană de ceai de cuișoare, preparată așa cum am descris în *Profilul de personalitate*. Pentru calmarea unor dureri mai mari, puteți folosi dozele mai mari sau preparatele mai puternice prezentate în secțiunea de dozaj general.

Extern, uleiul de cuișoare poate oferi o ușurare rapidă. Este un ulei puternic și există persoane care preferă întotdeauna să îl dilueze, în proporții egale sau chiar mai mult, cu un ulei neutru, cum ar fi uleiul de măsline. Eu prefer să îl folosesc nediluat, cu excepția cazurilor în care este vorba de o zonă de piele sensibilă sau când îl administrez copiilor, caz în care îl diluez întotdeauna.

Uneori, cuișoarele înțepă foarte tare timp de 10 sau 20 de secunde, înainte să acționeze proprietățile lui calmante, așa că întotdeauna îi avertizez pe pacienți, înainte să le folosesc. Dacă vreo aplicație cu cuișoare înțepă vreodată mai mult de 30 de secunde (ceea ce se întâmplă foarte rar), atunci spăl zona respectivă și apoi îl diluez, înainte să îl aplic din nou. Dacă un preparat cu cuișoare pare vreodată prea puternic pentru uz intern sau extern, amestecați-l cu o cantitate egală dintr-o plantă tampon, cum ar fi ulmul cu coaja netedă (care are un gust bun pentru utilizare internă) sau rădăcină de tătăneasă. Acestea alină orice posibilă iritare, în cazul utilizării interne și calmează și protejează pielea, în cazul utilizării externe.

Cuișoarele acționează, se pare, cel mai bine asupra durerilor care se datorează tensiunii, anxietății, bolilor trecătoare sau a unor răni fizice localizate. Am descoperit că efectul lor este mult mai slab (cu rezultate de la nesemnificative la extravagante) asupra durerilor mai profunde, datorate bolilor prelungite sau a rănilor care implică deteriorări extensive ale țesuturilor. Totuși, chiar și în aceste cazuri mai severe, merită încercate, înaintea utilizării unui medicament mai dur, pentru că se pare că dau rezultate excelente tocmai atunci când nu te aștepți.

VEZI ȘI: Baie de cuișoare, Nervi, Somn.

PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: izmă, tătăneasă, remediu popular, usturoi.

DOZAJ: General. În caz de durere puternică, dacă obțineți rezultate de la o doză moderată sau normală, dar considerați că este nevoie de ceva mai puternic, preparați un decoct mai tare și luați dozele mai frecvent.

Dureri de dinți: Vezi aplicația *Gură*.

Dureri de ureche: Folosiți câteva picături de ulei de cuișoare amestecat cu o parte egală de ulei neutru, cum ar fi uleiul de măsline. Puneți câteva picături din acest amestec în fiecare ureche, chiar dacă durerea este localizată doar la una singură. Este bine să încălziți uleiul înainte să îl puneți în urechi, dar nu este esențial. De asemenea, poate fi util să frecați cu acest ulei de cuișoare (diluât sau nu) partea exterioară a zonei, în fața și/sau în spatele urechii, și pe zona umflată sau dureroasă de lângă ureche, pentru a îmbunătăți efectul de calmare a durerii și acțiunea antiseptică.

Când aveți nevoie de o acțiune antibiotică mai puternică, folosiți în urechi ulei de usturoi, amestecat cu cel de cuișoare. Folosind o cataplasma cu ceapă, puteți obține un ajutor suplimentar în extragerea fluidelor și infecției din urechi.

Dacă infecția din ureche sau din întregul organism este însoțită de o durere de urechi, este bine să folosiți intern plante cu efect de purificare a sângelui și/sau antibiotice. (Vezi lista de plante suplimentare de mai jos.)

VEZI ȘI: Antiseptic, Durere, Glande.

PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: *ceapă, coada-șoricelului, tătăneasă, *usturoi.

DOZAJ: General sau cel indicat.

Febră: Beți ceai de cuișoare în timpul febrei, pentru efectul lor calmant. Calmarea corpului și relaxarea nervilor oferă organismului „spațiul de respirație” necesar pentru a se reechilibra.

Dacă este necesar ajutor suplimentar pentru o boală mai serioasă care implică febră, citiți lista de plante suplimentare de mai jos. Este posibil să aveți nevoie de o acțiune antibiotică mai puternică, cum este cea oferită de usturoi.

VEZI ȘI: Antiseptic, Circulație, Durere.

PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: coada-șoricelului, ghimbir, izmă, tătăneasă, *usturoi.

DOZAJ: General.

Gaze: Vezi aplicația *Digestie*.

Gât: Pentru ușurarea durerii și efect antiseptic, puneți 1/4 linguriță de pulbere de cuișoare într-o lingură de ulei de măsline încălzit (sau un alt ulei tămăduitor, cum este cel de susan sau de floarea-soarelui). Luați sorbituri mici din această soluție și înghițiți încet, ca să permiteți să ungă tot gâtul. Uleiul ajută la menținerea cuișoarelor în zona gâtului. Mierea și glicerina (disponibilă la farmacii și furnizori de plante medicinale) reprezintă și ele medii foarte bune pentru menținerea cuișoarelor în zona de interes, dar uleiul durează mai mult. Pentru ușurarea durerii mai puteți face și gargară cu decoct de cuișoare, cu ulei de cuișoare în apă sau pulbere de cuișoare dizolvată în apă.

Cuișoarele sunt excelente amestecate cu ulm cu coaja netedă (un gust mai bun) sau rădăcină de tătăneasă, aceste plante mucilaginoase, cu proprietățile lor adezive, menținând acțiunea cuișoarelor în gât.

Recitiți *Capitolul X – Ulmul cu coaja netedă*, la aplicațiile *Sirop de tuse* și *Gât*, ca să vedeți cum să preparați siropuri și tablete. Apoi aplicați aceste metode pentru prepararea siropului de tuse și tabletelor folosind cuișoare, simple sau amestecate cu ulm cu coaja netedă. Tabletele pentru gât din cuișoare au un efect extraordinar!

VEZI ȘI: Durere, Gură, Nervi.

PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: ardei iute (gargară), *echinacea, ghimbir (gargară), *ulei de izmă, *ulm cu coaja netedă, tablete din plante (pag. 37), siropuri din plante (pag. 36).

DOZAJ: Cel indicat.

Gingii: Vezi aplicația *Gură*.

Glande: Frecați cu ulei de cuișoare direct zona de deasupra ganglionului limfatic umflat, astfel durerea scade imediat și se reduce umflătura.

Ganglionii limfatici se umflă din cauza unei creșteri a nivelului toxinelor din organism. Ei ajung să fie suprasolicitați atunci când nu reușesc să elimine prin mijloacele obișnuite cantitatea excesivă de toxine ce se acumulează. Pentru readucerea sistemului la normal, se pot folosi intern plantele cu rol în purificarea sângelui și antibiotice enumerate mai jos. De asemenea, pentru ca acest proces să fie mai eficient, se recomandă utilizarea cuișoarelor, sub formă de ceai, decoct sau amestecate cu plantele suplimentare.

VEZI ȘI: Antiseptic, Circulație, Dureri, Dureri de urechi.

PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: ardei iute, ceapă, coada-șoricelului, *echinacea, *ghimbir, izmă, *tătăneasă, remediu popular, *usturoi.

DOZAJ: General și cel indicat.

Gură: Cuișoarele au multe aplicații pentru problemele apărute în cavitatea bucală. Printre acestea, se numără: ulceratii bucale (în interior sau exterior), abscese, pioree, gingii infectate sau dureroase, dureri de dinți, părți ale gurii mușcate în timpul mestecatului, operații dentare sau dureri în așteptarea operațiilor dentare etc. (Pentru durerile „în așteptarea operațiilor”, folosiți ceai de cuișoare.)

Aplicați ulei de cuișoare nediluat direct pe zona dureroasă sau diluat în părți egale cu ulei simplu, cum ar fi uleiul de măsline. Un alt mod de aplicare este prin înmuierea unei bucăți de vată în soluție și presarea ei pe zona dureroasă. Pulberea de cuișoare (sau muguri de cuișoare pisați sau mestecați) poate fi presată așa cum este sau înfășurată într-o formă convenabilă într-o bucată mică de bandaj, care trebuie plasat pe absces sau rană, sau direct într-un loc de unde s-a făcut o extracție. În ceea ce privește utilizarea dentară, mulți oameni sunt foarte sensibili la folosirea medicamentelor calmante, sau pur și simplu nu doresc să le utilizeze, așa că este bine să știți că o alternativă a acestora este administrarea de ulei sau pulbere de cuișoare direct pe sau pe gingii, pentru a le amorți. Dacă abordarea fitoterapeutică se dovedește prea slabă pentru dumneavoastră, puteți oricând reveni la medicamente. De asemenea, puteți discuta cu dentistul, pentru a fi siguri că puteți utiliza fără probleme cuișoarele.

În cazul unor dureri în cavitatea bucală sau infecții ale gingiilor, cum ar fi pioreea, herpesul, afta etc., este nevoie să utilizați intern plante antibiotice sau purificatoare de sânge, puternice. Printre acestea, se numără usturoiul, tătăneasa și remediul popular. Puteți să le folosiți intern sau să le amestecați cu o cataplasma de cuișoare pe care o puneți în interiorul gurii.

Pentru obținerea unei pulberi excelente antibiotice și calmante, cu care să se poată freca toată suprafața interioară a gurii, amestecați cantități egale de cuișoare și rădăcină de tătăneasă. Adăugați puțină pastă de dinți, dacă doriți și frecați bine interiorul cavității bucale, de câteva ori pe zi. Cu cât repetați mai des procedura, cu atât rezultatul este mai rapid.

În capitolul despre ardei iute (*Capitolul II*), la aplicația *Gingii*, este prezentată o formulă excelentă, ce poate fi folosită de cei care suferă de infecții cronice sau acute ale gurii. Dacă vă confrunțați cu o astfel de situație, poate că este cazul să citiți din nou acea aplicație.

VEZI ȘI: Antiseptic, Durere.

PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: *ardei iute, *echinacea, *tătăneasă, ulei de izmă, usturoi.

DOZAJ: General și cel indicat.

Halitoză: Vezi aplicația *Respirație rău-mirositoare*.

Impotență: Vezi aplicația *Stimulent sexual*.

Insomnie: Vezi aplicația *Somn*.

Nervi: De câte ori este necesar un efect de liniștire, un mod plăcut de calmare a nervilor agitați îl reprezintă ceaiul de cuișoare, simplu sau amestecat cu lapte sau miere. În cazuri extreme, folosiți decoct, preparat așa cum este descris în *Profilul de personalitate*. Apelați la ajutorul cuișoarelor atunci când aveți probleme de anxietate, tensiune, durere și nervozitate, din cauza unei boli sau a unui accident, a insomniei, agitației sau ori de câte ori este nevoie de un efect calmant.

Pentru o relaxare eficientă și calmare a anxietății și tensiunii, încercați o baie de cuișoare. Vedeți instrucțiunile de la aplicația *Baie de cuișoare*.

VEZI ȘI: Baie de cuișoare, Durere, Somn.

PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: izmă, *usturoi.

DOZAJ: Începeți cu o cană de ceai sau 1/4 cană decoct la fiecare 2 ore, pentru adulți. O varietate mult mai mare de moduri de preparare și dozaje este descrisă în *Profilul de personalitate* și în instrucțiunile privind *Dozajul general*.

Piele: Ceaiul sau decoctul de cuișoare pot fi folosite ca spălătură calmantă și antiseptică pentru orice iritație dureroasă sau zgârietură a pielii. Puteți face o baie întreagă în el și va calma și liniști întregul corp, nu numai iritațiile pielii. Vezi aplicația *Baie de cuișoare*.

VEZI ȘI: Baie de cuișoare, Durere, Nervi.

PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: coada-șoricelului, *echinacea, *ghimbir, izmă, *tătăneasă, remediu popular, ulm cu coaja netedă.

DOZAJ: General.

Pielețle unghiilor: Vezi aplicația *Unghie încarnată*.

Pioree: Vezi aplicația *Gură*.

Plămâni: Ceaiul, decoctul și uleiul de cuișoare pot fi folosite toate ca expectorante moderate. În același timp, ele vor alina și calma plămânii iritați. Este foarte eficientă amestecarea unui preparat de cuișoare cu o „plantă pentru plămâni”, cum ar fi tătăneasă sau usturoiul, în oricare dintre formele enumerate în *Capitolul 1, Lecția 2* și *Lecția 6*.

Dacă o problemă legată de plămâni se datorează unei contaminări constante cu substanțele poluante de la locul de muncă sau din mediu, cuișoarele pot fi folosite ca decontaminant și agent liniștitor (mai ales amestecate cu tătăneasă). Bineînțeles, este mai bine să fie evitate sursele poluante, dar știu că acest lucru nu este posibil întotdeauna.

VEZI ȘI: Antiseptic, Congestionarea mucoaselor, Durere, Gât, Nervi.

PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: ardei iute, coada-șoricelului, ghimbir, izmă, *tătăneasă, *usturoi.

DOZAJ: General.

Respirație rău-mirositoare: Mestecați un mugur întreg de cuișoare pentru o îmborspătare rapidă a respirației. Asta este suficient, dacă respirația rău-mirositoare se datorează mîncării pe care tocmai ați consumat-o sau unei boli temporare.

Pentru rezolvarea unor cauze mai profunde ale respirației rău-mirositoare, veți avea nevoie de o abordare pe termen mai lung. Folosiți o plantă de curățare a sîngelui, cum ar fi tătăneasă sau coada-șoricelului, și acționați pentru deschiderea tuturor canalelor de eliminare. Asta înseamnă că este bine să transpirați, să aveți scaun, să urinați, să faceți băi sau dușuri, să frecați pielea cu o perie, să faceți exerciții fizice și de respirație profundă, cît de mult posibil. Toxinele blocate în organism devin ca un canal de evacuare înfundat care nu este întreținut corect. De aici provine, de fapt, mirosul detectat în cazurile cronice de respirație rău-mirositoare.

VEZI ȘI: Digestie, Nervi.

PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: coada-șoricelului, ghimbir, *izmă, tătăneasă.

DOZAJ: Un mugur de cuișoare pe care să-l mestecați sau 1 picătură mică de ulei de cuișoare pus pe limbă.

Sedativ: Vezi aplicațiile *Nervi*, *Durere* și *Somn*.

Sinus: Puteți trage pe nări, pe cîte una o dată, ceai sau decoct de cuișoare pentru valoarea lor antiseptică și de calmare a durerii în timpul infecțiilor sau congestionării sinusurilor. Prin amestecarea cuișoarelor cu tătăneasă sau ulm cu coaja netedă obțineți o clătire și mai calmantă pentru membranele mucoase iritate (Vezi aplicația *Clătire nazală în Capitolul II – Ardeiul iute de Cayenne*.)

Pentru o curățare mai eficientă a sinusurilor, utilizați pentru clătirea nazală una dintre plantele stimulente. Cîteva grăunțe de ardei iute sau ghimbir într-o jumătate de cană de apă sărată caldă,

apă sărată simplă sau ceai de izmă sunt foarte bune în acest scop. Continuăți, pentru calmare, cu clătire cu cuișoare sau ulm cu coaja netedă.

Inhalarea aburilor de ceai de cuișoare sau de ulei de cuișoare în apă fierbinte poate fi foarte calmantă pentru durerea localizată în sinusuri și durerea de cap asociată.

VEZI ȘI: Antiseptic, Durere, Circulație, Nervi.

PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: *ardei iute, coada-șorice-lului, *echinacea, *ghimbir, *tătăneasă, *ulei de izmă, *ulm cu coaja netedă, usturoi.

DOZA: General.

Somn: Citiți ERAL-ul din *Profilul de personalitate*, pentru a înțelege mai clar cât de eficiente sunt cuișoarele pentru inducerea somnului. De obicei, nu este deloc necesară o fiertură atât de concentrată precum cea descrisă în povestire. În general, o cană de ceai de cuișoare înainte de culcare este suficientă. Dacă beți o cană de ceai de cuișoare în timp ce faceți o baie tot de cuișoare sau ghimbir (vezi aceste aplicații), această combinație poate fi un preludiu relaxant pentru un somn bun de noapte.

Pentru probleme serioase cu somnul, de genul insomniei datorate anxietății, câțiva dintre elevii mei au obținut rezultate excelente prin utilizarea decoctului de cuișoare. Uneori, acesta se îndulcește cu lapte și miere și apoi se bea în doze de 1/4 cană la fiecare 15 minute, cu o oră înainte de culcare. Dacă are ca efect o stare ușoară de amețală, asta înseamnă că ați luat destul. Dar asta se întâmplă foarte rar, atunci când nervii sunt foarte solicitați. Doza de decoct de cuișoare de mai sus poate fi considerată destul de puternică pentru a fi luată într-o oră, dar atunci când organismul are mare nevoie, rezultatele sunt în general bune. Din experiența mea, nimeni nu a raportat efecte secundare neplăcute ale acestui tratament, cu excepția unei amorțiri temporare a limbii.

O plantă cu rol de curățare a sângelui poate, de asemenea, să vindece un somn neregulat, atunci când cauza insomniei este o acumulare de toxine în sânge, care a solicitat intens sistemul glandular și pe cel nervos. Bineînțeles, problemele de somn cronice

trebuie investigate cu atenție, pentru a fi găsite cauzele ascunse, iar pentru aceasta poate fi nevoie de ajutor profesionist.

VEZI ȘI: Nervi, Durere, ERAL din *Profilul de personalitate*.

PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: *ghimbir (baie), izmă, tătăneasă, *usturoi.

DOZAJ: General sau cel indicat – folosiți doze mai puternice și mai frecvente, atunci când este absolut necesar.

Stări de vomă: Vezi aplicația Amețeală.

Stimulent: Cuișoarele sunt un stimulent moderat pentru circulație, digestie și funcționarea generală a organismului. Totodată, măresc nivelul de energie și, în același timp, calmează nervii. Cuișoarele nu sunt, în această privință, atât de puternice ca ardeiul iute sau ghimbirul, dar sunt suficient de active ca să merite să fie menționate.

VEZI ȘI: Circulație, Digestie.

PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: *ardei iute, ceapă, coada-șoricelului, *ghimbir, izmă, usturoi.

DOZAJ: General.

Stimulent sexual: Ocazional, cei cărora le-am recomandat utilizarea zilnică de cuișoare au obținut rezultate bune în stimularea glandelor sexuale și în consecință ajutând în cazurile de impotență. Unii mi-au relatat că ceaiul de cuișoare este stimulent sexual atât prin aromă, cât și prin efectul asupra nervilor, fără a avea totuși un efect brutal sau prea dramatic.

Unul dintre modurile în care cuișoarele ajută impotența este prin stimularea moderată a circulației sângelui în organele reproducătoare. Probabil că servește și la dispersarea congestiei. Cum cuișoarele sunt bune pentru susținerea nervilor și au o acțiune calmantă puternică, pot ajuta la reducerea încordării care poate fi o cauză a impotenței.

VEZI ȘI: Baie de cuișoare, Nervi.

PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: ghimbir, *usturoi.

DOZAJ: Se bea o cană sau două de ceai zilnic, sau 1-2 capsule mărime „00” de pulbere de cuișoare, de două sau trei ori pe zi.

Tăieturi/zgârieturi: Pentru tăieturi și zgârieturi mici, chiar cele de la hârtie sau rosături de la covor, care sunt doar supărătoare, dar nu grave, frecați locul cu puțină pulbere de cuișoare sau ulei de cuișoare, pentru a obține o acțiune antiseptică rapidă și, totodată, o calmare a durerii.

Pentru răni mai serioase, amestecați porții egale de pulbere de rădăcină de tătăneasă cu pulbere de cuișoare, și umeziți, dacă este necesar, cu miere, melasă, gel de *aloe vera* sau apă, pentru obținerea unei cataplasme excelente.

VEZI ȘI: Antiseptic, Circulație, Durere, Piele.

PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: ardei iute, coada-șoricelului, *echinacea, *tătăneasă, *remediu popular, *ulm cu coaja netedă.

DOZAJ: General.

Terapie aromatică: Aroma cuișoarelor este faimoasă pentru calitățile sale calmante și senzuale. Uleiul de cuișoare poate fi folosit ca „parfum medicinal”, pentru alinarea și relaxarea organismului, ca și a emoțiilor. Un ceainic cu cuișoare care fierbe încet și se evaporă lent, pe cuptor sau plită, este un mod plăcut de a răspândi parfumul într-o încăpere mai mare. Încercați asta într-o cameră în care a avut loc o ceartă sau atunci când anticipați o întâlnire furtunoasă. Ajută la calmarea spiritelor. Parfumul cuișoarelor este recomandat și pentru o acțiune antiseptică parfumată, în camera unui bolnav. Oricum, aroma lor poate fi savurată și doar de plăcere.

VEZI ȘI: Antiseptic, Durere, Nervi.

PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: *Izmă.

DOZAJ: Conform indicațiilor.

Terapie prin transpirație: Vezi aplicația *Circulație*.

Tranchilizant: Vezi aplicațiile *Nervi*, *Durere* și *Somn*.

Tuse: Folosiți ceai de cuișoare, poate îndulcit cu miere (nu beți lapte în timpul acceselor de tuse), pentru calmarea tusei și eliminarea mucozităților din gât. Cuișoarele sunt foarte eficiente când sunt combinate cu una sau două „plante de tuse” puternice dintre cele Zece esențiale, cum ar fi ulmul cu coaja netedă, tătăneasă, ceapa, izma sau usturoiul. Cuișoarele adaugă la orice amestec calitățile lor alinătoare, calmante. Combinați între două și patru dintre aceste plante într-un sirop de tuse sau tablete de tuse (vezi *Capitolul 1, Lecția 2* pentru aplicațiile *Sirop* și *Tablete*) sau folosiți amestecuri de plante sub formă de prafuri, în capsule, buline de miere, sau luate direct, cu apă. Pentru oprirea tusei puteți sorbi două picături de ulei de cuișoare într-o jumătate de cană de apă.

VEZI ȘI: Antiseptic, Congestii ale mucoaselor, Durere, Gât, Plămâni.

PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: ardei iute, *ceapă, ghimbir, *izma, *tătăneasă, ulm cu coaja netedă, usturoi.

DOZAJ: General.

Ulceratii bucale: Vezi aplicația *Gură*.

Unghii încarnate/pelițe: Poate veți râde, văzând că am considerat unghiile încarnate și pelițele ca pe niște probleme ce necesită ajutor, dar am auzit recent de un caz în care un om a murit din cauza unei unghii încarnate, care în cele din urmă s-a cangrenat! Oricum, pelițele desprinse și unghiile încarnate pot fi foarte dureroase și chiar se pot infecta, așa că este bine să știți cum să le tratați. Frecați cu ulei de cuișoare unghia încarnată sau pelița desprinsă, pentru a opri durerea și a preveni infecția, în cazurile în care acestea sunt suficient de supărătoare ca să merite a fi luate în seamă.

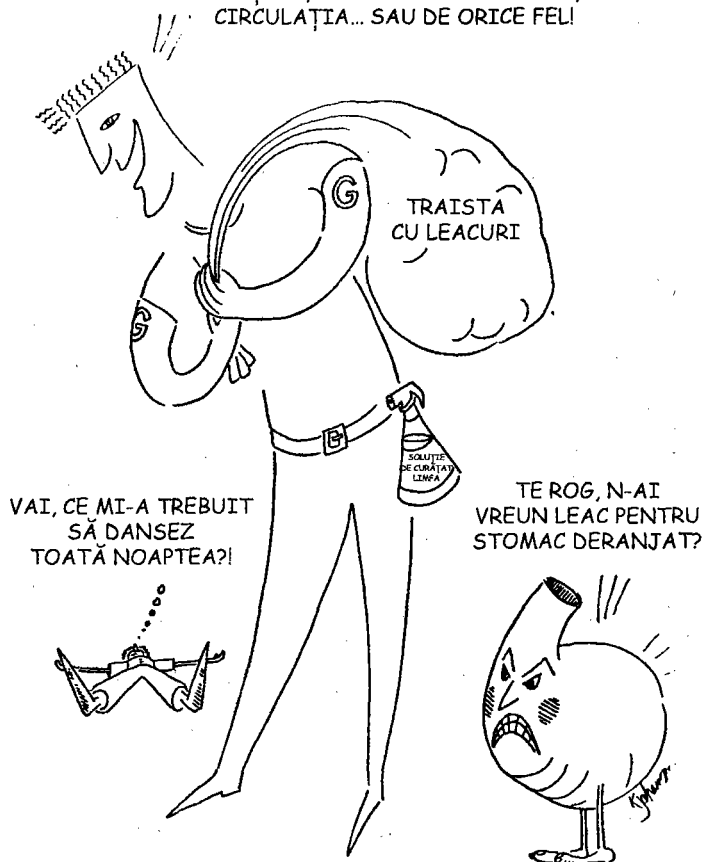
VEZI ȘI: Antiseptic, Durere, Tăieturi/Zgârieturi.

PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: tătăneasă, *remediu popular, usturoi.

DOZAJ: General.

GHIMBIR

VENIȚI LA OMUL CU GHIMBIR
DACĂ VĂ DOARE CEVA, AVEȚI
GREȚURI, PROBLEME CU DIGESTIA,
CIRCULAȚIA... SAU DE ORICE FELI



CAPITOLUL VII

GHIMBIRUL *Zingiberis officinalis*



Poți dansa o noapte-ntreagă, dacă îți dorești,
Cu băi cu ghimbir, mușchii ți-i întărești.
Să bei ceai pentru frisoane, gripă sau răceală,
Să iei ghimbir mereu și-n caz de amețală.

Profil de personalitate – GHIMBIRUL

Imaginați-vă că vă scufundați într-o cadă cu un lichid magic cald și aburind, care poate să facă să dispară toate durerile unei răceli sau gripe sau orice urmă de oboseală fizică. Oferiți pielii dumneavoastră o strălucire sănătoasă, trimițând sângele prin toate cotloanele trupului, și căldura revigorantă vă va pătrunde în oase. În timp ce vă lăsați copleșiți de efectele acestui lichid magic, oferindu-vă o experiență de vitalitate refăcută și extaz relaxant, corpul este stimulat să transpire, curățându-se. Toxinele din organism sunt eliminate, în timp ce stați lungiți, citind, ascultând muzică sau savurând liniștea. Când vă veți ridica din acest elixir minunat, veți pleca la serviciu sau la culcare păstrând în continuare o strălucire sănătoasă, căldura reconfortantă și o senzație profundă de stare generală bună. Partea cea mai frumoasă este că această comoară secretă este la îndemâna oricui, la un preț de-a dreptul nesemnificativ. Este vorba de baia de ghimbir! (Vezi aplicația respectivă.)

Calitățile senzuale ale ghimbirului, oricât ar fi de grozave, nu le depășesc pe cele medicale. Ghimbirul (ca și ardeii iute) este o „plantă transportoare”. Asta înseamnă că, atunci când este amestecat cu alte plante, ajută la „combinarea” efectelor lor și la „transportarea”

acțiunii întregului amestec mai adânc și mai eficient în sistemele organismului. La sfârșitul listei de ingrediente ale multor preparate din plante veți întâlni foarte des ghimbirul și ardeii iute. Asta înseamnă că o mică parte din aceste două plante (de multe ori între $1/8$ și $1/4$ din conținutul total) au fost incluse în amestec, pentru contopirea ingredientelor, pentru creșterea efectului lor și pentru transportarea lor mai eficientă în organism. Este bine să cunoașteți această tehnică, în cazul în care veți dori să preparați singuri astfel de amestecuri, cu unele dintre cele *Zece plante esențiale* prezentate în această carte. Vedeți *Capitolul I, Lecția 6*, pentru modul de utilizare a plantelor în combinații.

Principalele ingrediente active ale ghimbirului sunt terpinele (cu o acțiune chimică similară cu a terebentinei) și niște compuși oleo-rășinoși. Aceste ingrediente, împreună cu alți compuși activi ai ghimbirului, îi conferă acestuia calități antiseptice, de curățare a sistemului limfatic, de stimulare a circulației și de ușurare moderată a constipației, pe lângă acțiunea puternică de inducere a transpirației, care este foarte eficientă în eliberarea corpului de toxine. Ghimbirul este foarte cunoscut pentru proprietățile sale antiinflamatorii, care trezesc în momentul de față un interes viu, cercetătorii japonezi folosind ghimbirul în tratarea artritei, inclusiv a osteoartritei și a artritei reumatoide.

Oleo-rășina este responsabilă pentru capacitatea de „liant” și „transportoare” a ghimbirului. De exemplu, să presupunem că folosiți ulm cu coaja netedă, usturoi și tătăneasă, într-un amestec sub formă de pulbere, cu scop de tonic intestinal. Acest amestec este foarte bun și așa, dar adăugarea (opțională) a $1/8$ - $1/4$ parte de ghimbir va servi (datorită oleo-rășinei) la „unirea” acțiunilor acestor plante, crescând capacitatea lor de a ajunge la destinație ca un grup compact. În plus, prin stimularea traseului circulator și digestiv, ghimbirul va „transporta” acțiunea plantelor mai rapid și mai eficient, în toate sistemele organismului.

Bineînțeles, orice plantă pe care o ingerați va circula prin întreg sistemul, într-o măsură mai mică sau mai mare. În exemplul pe care l-am dat mai sus, deși cel care avea nevoie de ajutor era tractul intestinal, amestecul va avea un efect curativ și de echilibrare asupra

întregului organism. În consecință, scopul utilizării plantelor „transportoare” și „liante”, cum ar fi ghimbirul și/sau ardeii iute, este creșterea eficienței oricărui amestec la care au fost adăugate, indiferent de scopul amestecului respectiv. Acest principiu este valabil și în cazul aplicațiilor externe. Eu adaug aproape întotdeauna plante transportoare la amestecurile mele.

Pentru prepararea ceaiului, majoritatea oamenilor, inclusiv eu, preferă să utilizeze rădăcină proaspătă de ghimbir. Deși pot fi folosite și bucăți sau pulbere de rădăcini uscate de ghimbir, rădăcinile proaspete oferă o aromă specială. Indiferent în care dintre aceste forme este folosită, rădăcina de ghimbir trebuie să fie fiartă la foc mic, deși pulberea este suficient de fină ca să aibă efect și dacă este doar opărită. Pentru prepararea unui ceai din rădăcină proaspătă de ghimbir, tăiați un pumn mic de rădăcini, cu tot cu coajă, și fierbeți-le la foc mic în 2-4 căni de apă, timp de aproximativ 10 minute (sau mai mult, în funcție de gustul și tăria dorite). De obicei, aceeași rădăcină proaspătă poate fi refolosită și pentru un al doilea ibric de ceai, deși de data aceasta va trebui fiartă mai mult.

Pentru administrarea internă a unei doze mai puternice de ghimbir, folosiți pulberea de ghimbir, căci aceasta este mai concentrată. (Vedeți nota despre utilizarea pulberii mai jos, la „Dozaj”).

Ghimbirul este „planta de iarnă” preferată de mulți dintre cei care locuiesc în climate reci. La mine acasă, există tot timpul un ibric cu rădăcină proaspătă de ghimbir pus la fiert pe plită, în zilele de iarnă. Îl am mereu pregătit pentru a încălzi oasele oaspeților care se aventurează prin frig sau ca să accelerez circulația (ceea ce va duce la încălzirea degetelor reci de la picioare etc.) scriitorilor sedentari care locuiesc în colțurile izolate ale casei.

Pentru că am pomenit de degete reci, trebuie să spun că, pentru a menține picioarele calde, puteți pune pulbere de ghimbir în ciorapi. Efectul este și mai bun dacă vă mișcați picioarele. Dacă vreți și mai multă căldură, adăugați ardei iute la ghimbir. Cu cât puneți mai mult ardei iute, cu atât mai tare va fi amestecul. Ardeii simplu este bine să fie folosit pentru picioare foarte reci și în cazul climatelor foarte reci. Dacă vi se încing picioarele vreodată prea mult din cauza

acestor încălzitoare fitoterapeutice, spălați-vă pe picioare și puneți șosete curate.

ERAL

Odată, aflându-mă într-o stațiune balneoclimaterică, am stat de vorbă cu un bancher despre degetele reci. I-am vorbit despre folosirea acestor plante în interiorul șosetelor, ceea ce pentru el reprezenta o idee total nouă. Omul a spus că le va povesti despre asta soției și fiicei lui, care sufereau îngrozitor din cauză că le înghețau picioarele când mergeau la schi. Câteva săptămâni mai târziu, când ne-am întâlnit din nou, era foarte dezamăgit de sfatul meu, spunându-mi că metoda nu dăduse rezultate. I-am pus întrebări și am aflat toată povestea.

Bancherul plecase împreună cu familia la cabana lor de schi, înarmați cu un amestec de ardei iute și ghimbir. Soția și fiica lui își pusese în ciorapi amestecul de pulbere de plante, dar în loc să meargă la schi, se așezaseră în tribune, ca să asiste (primul indiciu). Ele s-au plâns bancherului, care venise mai târziu, că le înghețaseră picioarele, ca de obicei. Între timp, continuaseră să adauge amestec de ierburi în șosete, crezând că acesta era motivul pentru care nu se încălzeau.

După întoarcerea bancherului, se pusese toți trei în mișcare, plecând la plimbare. Mama și fiica observaseră că picioarele începuseră să se încălzească, în urma mișcării (al doilea indiciu). Nu numai că „se încălziseră”, dar după scurt timp se încinseseră atât de rău încât cele două alergaseră, pe jumătate înnebunite și țipând, în baie, unde își scosese repede șosetele și își băgaseră picioarele în apă rece. Apoi dăduseră vina pe bancher, care, la rândul lui, a dat vina pe mine, iar eu am început să gândesc niște lucruri destul de neplăcute despre picioarele soției și fiicei lui și despre obiceiurile lor, când mergeau la schi.

Lecția care trebuie desprinsă din această poveste, pentru cei care nu au înțeles indiciile, este

că acest truc cu „plante în șosete” nu dă rezultate prea bune dacă aveți picioarele reci ca gheața și nu le mișcați. Este nevoie măcar de un efort minim, de exemplu să mergeți, ca să fie pus în mișcare sângele din zona rece. Dar o dată începută acțiunea, păzea! După aceea, nu mai este nevoie de prea multă activitate (în funcție de raportul dintre ghimbir și ardei iute) pentru a menține căldura. Cu cât puneți mai mult ghimbir, cu atât mai moderat este amestecul. Persoanelor sedentare le recomand să bea ceai de rădăcină proaspătă de ghimbir și să se plimbe măcar câte cinci minute, din când în când, după ce își tratează picioarele cu aceste plante iuți.

INDICAȚII TERAPEUTICE — GHIMBIRUL

(Index de referințe)

Antispasmodic	Frisoane
Articulații (dureri)	Gât
Artrită	Gaze
Astm	Grețuri
Baie	Grețuri de dimineață
Baie de ghimbir	Inflamații
Bronșită	Inimă
Catapasmă de ghimbir	Limfă
Circulație	Liniment
Ciupituri de insecte	Luxații musculare
Congestie	Menstruație
Constipație	Migrene
Degerături	Mucus
Digestie	Nervi
Durere de spate	Oreion
Dureri de cap	Picioare reci
Febră	Piele

Plămâni	Tendinită
Răceli și gripă	Tensiune arterială (scăzută)
Rău de mișcare	Transpirație nocturnă
Sinus	Tract urinar
Stimulent	Tuse
Stomac	
Suc de ghimbir	

FORMĂ:

Rădăcină de ghimbir, fie proaspătă, fie uscată. În formă uscată se găsește întreagă, mărunțită și pulbere.

MOD DE ADMINISTRARE:

Intern: Folosit ca ceai (de rădăcină uscată sau proaspătă), în capsule sau ca pulbere, direct în gură. Dacă se utilizează pulbere, beți după aceea apă sau ceai.

Extern: Folosiți ghimbirul ca baie, spălătură sau cataplasma. Pentru baie sau spălătură, eu folosesc de obicei pulbere de ghimbir. Pentru cataplasma, depinde de împrejurări, căci pot fi folosite ambele forme.

SURSE:

Furnizori de plante medicinale, băcănii, prin comandă poștală (de obicei se găsește numai ghimbir uscat), piețe în aer liber din toată lumea.

CONTRAINDICAȚII/PRECAUȚII:

Ghimbirul, și în special rădăcina proaspătă de ghimbir, devine prea stimulator pentru unii oameni dacă este folosit zilnic, timp de peste trei sau patru săptămâni. Dacă planta devine prea stimulantă pentru intestine, circulație etc., micșorați dozele. Atenție: Dacă există o sângerare constantă a colonului, ca în cazul colitei, ar fi bine să discutați cu medicul dumneavoastră înainte să faceți clismă cu ghimbir.

DOZAJ GENERAL: UZ INTERN

*Notă: Deși am subliniat utilizarea plantei sub formă de ceai, există multe alte forme de preparate fitoterapeutice care sunt foarte eficiente, cum ar fi capsulele, formulele pentru copii,

decoctul, bulinele etc. Vezi aceste paragrafe, precum și *Echivalențe de dozaj*, în *Capitolul 1, Lecția 2*.

Copii până la 3 ani: Puneți ceai de ghimbir în biberon sau într-o cană, sau administrați-l cu pipeta sau lingurița – 25-100 ml de patru ori pe zi. Sau 1/4 linguriță de pulbere de ghimbir preparat sub formă de „bulină de miere” (vezi *Capitolul 1, Lecția 2*) pot fi administrate de 4 ori pe zi, pentru copiii la „vârsta mestecatului”. În cazul în care copilului îi plac bulinele cu miere sau ceaiul, de obicei nu este nici o problemă să i se dea mai mult. Dacă în urma utilizării ghimbirului apar semne de diaree, atunci trebuie redusă cantitatea și frecvența dozelor, deoarece ghimbirul a devenit prea stimulator pentru intestine. Ceaiul sau pulberea pot fi îndulcite cu miere sau melasă nesulfurată slabă. Vezi instrucțiunile pentru ceai de rădăcină proaspătă de ghimbir în *Profilul de personalitate*.

Copii între 4 și 10 ani: Ceai de ghimbir, între 1 și 4 căni pe zi, de câte ori este nevoie. Sau 1/2-1 linguriță de pulbere de ghimbir, de obicei sub formă de „bulină de miere” (vezi *Capitolul 1, Lecția 2*), poate fi administrată de 2-4 ori pe zi, după nevoie. Ceaiul poate fi îndulcit cu miere sau melasă nesulfurată slabă. Vezi instrucțiuni pentru ceai de rădăcină proaspătă de ghimbir în *Profilul de personalitate*.

Copii peste 11 ani și adulți: Poate fi luat ceai de ghimbir de concentrația dorită și oricât de des se dorește. Pulberea de ghimbir poate fi luată după necesități, pornind de la 1/2 până la 1 linguriță. Singurul efect secundar nedorit poate fi eliminarea mai frecventă a materiilor fecale. Totuși, pe mulți nu îi deranjează asta. Oricum, antidotul este simplu: reducerea dozei de ghimbir sau oprirea completă. Dacă ghimbirul este amestecat cu alte plante în ceai sau într-un amestec sub formă de pulbere, eu una nu am văzut să apară probleme, indiferent de cantitatea folosită.

Animale de companie sau alte vietăți: Nu am folosit niciodată ghimbir intern pentru animale de companie, deși nu văd ce rău le-ar putea produce.

DOZAJ GENERAL: UZ EXTERN

La fel pentru oameni și alte vietăți.

Atunci când este nevoie de intensificarea circulației, de eliminarea limfei (prin transpirație/piele) sau de reducerea durerii din mușchii și articulațiile suferinde sau încordate, se poate face o baie de ghimbir (vezi aplicația *Baie de ghimbir*), o spălătură sau o înmuiere.

Cataplasma cu ghimbir (vezi aplicația *Catapasmă cu ghimbir*) poate fi folosită ca versiune „în deplasare” a băii, spălăturii sau înmuierii. Cataplasma devine un agent desconggestionant potrivit, atunci când este aplicată pe piept. Această metodă este utilă chiar și pentru crize de astm. Cataplasma poate fi menținută caldă, dacă este nevoie, folosind o sticlă de apă fierbinte sau prin scufundarea ei regulată în ceai de ghimbir fierbinte și concentrat, după care se poate aplica din nou.

INDICAȚII TERAPEUTICE — GHIMBIRUL

Antispasmodic: ghimbirul acționează ca antispasmodic, în sensul că duce la creșterea circulației și liniștirea nervilor. Aceste acțiuni conduc deseori la reducerea spasmelor din colon, uter, stomac, plămâni etc.

VEZI ȘI: Digestie, Grețuri, Luxații musculare, Menstruație.

PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: *cuișoare, *usturoi, izmă.

DOZAJ: General.

Articulații (dureri): Vezi aplicațiile *Baie de ghimbir*, *Catapasmă de ghimbir* și *Circulație*.

Artrită: Vezi aplicația *Inflamații*.

Astm: Vezi aplicația *Plămâni*.

Baie: Vezi aplicația Baie de ghimbir.

Baie de ghimbir: Înainte să citiți mai departe, recitiți remarcele din *Profilul de personalitate* al ghimbirului, pentru a vă aminti de ce sunt atât de entuziasmată de băile cu ghimbir. Apoi citiți mai departe, ca să vedeți ce ușor se pregătesc.

Cea mai potrivită formă pentru o baie de ghimbir este pulberea de ghimbir. Se poate cumpăra rapid, în forma cea mai proaspătă și mai economică, de la un furnizor de plante medicinale sau de alimente naturiste. În timp ce umpleți cada cu apă fierbinte, adăugați cam 2 linguri (30 ml) de pulbere de ghimbir. Apoi, săriți înăuntru și înmuiați-vă.

Adăugați mai mult ghimbir, pentru o baie mai concentrată. Trebuie să recunosc că eu nu am folosit niciodată mai puțin de 4 până la 6 linguri și am mulți prieteni care folosesc în mod regulat o jumătate de cană sau mai mult, așa că vedeți cât de multă flexibilitate există în această privință. Mulți mi-au spus că le place să înceapă cu cantități mai mici (2 linguri), pentru că stimularea circulației spre părțile lor intime este puțin cam surprinzătoare, iar la început baia este chiar puțin cam prea caldă, pentru ca să simtă bine. Femeile nu mi-au făcut niciodată această observație. Pentru copii, trebuie început cu 2 linguri într-o cadă plină cu apă sau cu mai puțin ghimbir, dacă nu se umple cada decât până la jumătate.

În timp ce stați în apă, vă puteți aștepta ca pielea să înceapă să se coloreze în roz, o dată cu creșterea circulației sângelui în tot corpul. Apoi veți începe să transpirați. Este important să beți apă sau ceai în timp ce stați în baie, pentru a ajuta corpul să înlocuiască fluidele pe care le eliberează prin transpirație. Febra, traumele emoționale, loviturile sau zgârieturile, o zi plină de stres, răcelile și gripele, toate sunt în general însoțite de simptome de genul durerilor și junghiurilor în tot corpul, plus o capacitate redusă a țesuturilor și glandelor de a se curăța singure de otrăvuri. O baie de ghimbir crește circulația în toate aceste țesuturi și glande congestionate, elimină reziduurile toxice acumulate acolo și vă scapă de dureri și junghiuri.

Dacă trebuie să lucrați într-un mediu plin de fum sau în mijlocul altor emanații toxice, băile regulate cu ghimbir (de obicei nu mai

mult de două sau trei pe săptămână) pot ajuta la reducerea acumulării acestor substanțe în organism, prin stimularea canalelor de eliminare din limfă, piele și glandele sudoripare.

O baie de ghimbir la picioare (la fel ca și baia pentru mâini, cot, baia pentru șezut etc.) este o altă variantă a băii cu ghimbir. Pregătiți baia la concentrația preferată și scufundați-vă picioarele (sau orice altă parte a corpului), atât de mult timp cât doriți. Este un remediu excelent pentru degerături, picioare obosite sau dureroase, încheieturi rănite, ciupituri de insecte și probleme ale pielii. Faceți o baie de ghimbir o dată sau de două ori pe săptămână, pentru o întreținere a sănătății generale, sau pur și simplu de plăcere. În timpul unei boli, baia cu ghimbir poate fi făcută mai des, de patru sau cinci ori pe săptămână sau chiar și în fiecare zi, maximum o săptămână sau două. Oricât de plăcută este, baia cu ghimbir stimulează eliminarea toxinelor și această eliminare poate fi excesivă sau prea rapidă, ceea ce îmi amintește o poveste.

ERAL

Beverly, o prietenă naturistă, a fost odată foarte bolnavă. Ca mulți utilizatori entuziaști ai plantelor, ea era și extrem de nerăbdătoare. Astfel, Beverly s-a hotărât să își readucă organismul rapid în formă, așa încât să poată să îl streseze din nou, cu munca ei solicitantă. Întregul ei sistem devenise suprasolicitat și trecea prin ceea ce numea singură „simptomele morții apropiate”: febră, ochi injectați, o durere în întreg corpul, încheieturi înțepenite, iritații ale pielii, transpirație rău-mirositoare, gaze oribile, indigestie și grețuri. Ați înțeles cum se simțea, nu?

Hotărând să facă o baie de ghimbir și considerându-se destul de rezistentă, Beverly și-a spus că era nevoie de măsuri extreme și a aruncat în cadă un sac de jumătate de kilogram de pulbere de ghimbir. A rămas apoi în cadă, bând apă, timp de câteva ore.

Neavând nici o veste de la ea cam o zi și jumătate, m-am dus să văd ce se întâmpla și am

găsit-o stând prăbușită într-un fotoliu, cam roșie la față, dar, în rest, bine. M-a pus pe gânduri zâmbetul larg de pe fața ei. Iată ce mi-a povestit.

În timp ce stătea în cadă, circulația ei o luase la goană, de parcă s-ar fi aflat într-o saună. Sudoarea curgea de pe ea, în timp ce sângele și limfa alergau prin corp, mai repede decât i se păruse vreodată posibil, eliminând fără discriminare otrăvuri mai vechi sau mai recente. Odată cu trecerea timpului, s-a „îmbătat” în propriile toxine și a început să chicotească prosteste, în timp ce inima îi bătea cu putere, într-un ritm nefiresc, iar culoarea pielii ei trecuse de la un roz sănătos, la un roșu alarmant. Nu mai știa cum ieșise din cadă, dar își amintea cum căzuse pe burtă în pat și se trezise, cam 15 ore mai târziu, simțindu-se extraordinar de bine, dar încă puțin cam veselă și „îmbătată”, în timp ce corpul ei ieșea din acel vârtej al simțurilor.

Beverly nu a mai încercat niciodată acea „tehnică”. A recunoscut chiar ea că fusese o prostie – „cam dură și periculoasă”. Am relatat această poveste aici ca să îi avertizez pe naturii mult prea zeloși. Un alt motiv ar fi acela că mă apucă întotdeauna râsul, când mi-o închipui pe Beverly, stând în acea cadă și transpirând, până la beție.

VEZI ȘI: Cataplasma cu ghimbir, Circulație, Congestie, Piele, Stimulent.

PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: ardei iute, *coada-șoricelului, *izma, *usturoi.

DOZAJ: Cel indicat.

Bronșită: Vezi aplicația *Plămâni*.

Cataplasma cu ghimbir: Amestecați pulbere de ghimbir cu apă caldă, până la o consistență de pastă, și întindeți-o pe o pânză din fibre naturale (bumbac sau lână) de mărime potrivită, într-un strat de 3 mm sau mai mult. Plasați pânza pe o tavă de plăcintă (nu din aluminiu) sau pe ceva asemănător, pentru a reține picăturile de apă din partea următoare a procedurii. Adăugați încet suficientă apă fierbinte ca să

udați bine cataplasma, dar nu atât de multă încât să fie îndepărtate plantele. Lăsați cataplasma nemișcată până se răcește la o temperatură suportabilă pentru piele. Când cataplasma atinge temperatura potrivită, puteți să o aplicați (cu partea cu plante în jos) și să puneți o sticlă cu apă fierbinte deasupra, dacă este posibil, pentru a o menține caldă și pentru ca plantele să rămână active.

Un alt mod de a utiliza ghimbirul drept catapasmă, mai ales în zonele problematice, ca încheietura genunchiului sau a cotului, este să amestecați 2 părți de pulbere de ghimbir cu 1 parte pulbere de ulm cu coaja netedă. Umeziți cu o cantitate mică de apă fierbinte, pentru a crea o pastă pliabilă. Aplicați această catapasmă caldă de ghimbir direct pe piele și modelați-o așa încât să se potrivească perfect. Înfășurați cu tifon sau cu o pânză curată. Această catapasmă poate fi menținută caldă cu o sticlă de apă fierbinte sau ansamblul, cu tot cu bandaj, poate fi scufundat în ceai de ghimbir cald. Pentru asta, eu pun 1/4-1/2 cană de pulbere de ghimbir într-o oală plină 1,5-2,5 kg apă fierbinte.

Ca alternativă, pentru cazurile mai puțin grave, încercați o „catapasmă ambulatorie”. Este vorba de o catapasmă pe care o puteți aplica și lega strâns, așa încât să vă puteți mișca cu ea de colo colo, fără a fi nevoiți să stați nemișcați pentru ca să o umeziți sau ca să o încălziți cu o sticlă cu apă fierbinte.

O formă derivată a cataplasmei cu ghimbir este compresa cu ghimbir. Tăiați fin cam 150 g rădăcină de ghimbir proaspătă și fierbeți la foc mic în 6-8 căni de apă (preferabil distilată), timp de aproximativ 20 de minute, acoperit. Sau preparați 6-8 căni de decoct de ghimbir, folosind 5-7 linguri de pulbere de ghimbir, opărite timp de 20 de minute. Înmuiați o pânză din fibre naturale în acest amestec, agitați-o puțin și aplicați-o în mod repetat pe zona afectată, înmuind-o din nou în decoct, între aplicații.

Aceste cataplasme sunt foarte utile pentru congestii în orice zonă internă și pentru membre, piele sau mușchi inflamați, dureroși, încordați, iritați sau înțepeniți.

Oricare dintre aceste cataplasme trebuie aplicată cel puțin 30 de minute sau mai mult, chiar și pe timpul nopții, dacă este necesar.

VEZI ȘI: Baie de ghimbir, Circulație, Congestie, Inflamație.

AJUTOR PROPRIU ALTERNATIV SAU SUPLIMENTAR (adăugați în cataplasmă oricare dintre următoarele): ardei iute, *ceapă, coada-șoricelului, *echinacea, izmă, *tătăneasă, remediu popular, ulm cu coaja netedă, usturoi.

DOZAJ: Cel indicat.

Circulație: Creșterea circulației sănătoase reprezintă deseori un punct esențial în multe crize de sănătate. Să ne gândim pentru câteva clipe la asta. Dacă creșteți circulația sângelui printr-o articulație sau tendon inflamate, într-un organism cuprins de febră, în cazul unei respirații greoaie sau șuierătoare, prin membrele degerate, organe interne moleșite sau în special prin sistemul limfatic – oricare dintre aceste zone va fi străbătută de o cantitate mai mare de sânge și limfă. Aceste fluide își vor oferi substanțele nutritive și vor lua cu ele otrăvurile care trebuie eliminate, în același timp distribuind efectele curative ale plantelor pe care le transportă. Un ajutor faimos pentru răceli, gripe și alte probleme de congestie îl constituie încurajarea transpirației, datorită căreia canalele de eliminare naturale ale corpului pot lucra cu o eficiență sporită, pentru scurtarea duratei bolii. Acesta este un alt exemplu al modului în care o circulație mai bună îmbunătățește direct starea de sănătate generală.

Ce se întâmplă dacă nu sunteți bolnav, dar vă simțiți ca un pai înfundat? În acest caz este nevoie de o transpirație serioasă, pentru deschiderea și spălarea tuturor canalelor de eliminare, ceea ce se poate traduce în nevoia de o circulație mai bună. Circulația mai bună în intestine ajută la golirea acestora. Circulația mai bună în plămâni ajută la curățarea lor de fluide nedorite. Înțelegeți ce vreau să spun?

Ghimbirul este cea mai bună plantă pentru acest gen de ajutor. O climă cu ceai de ghimbir poate duce la creșterea imediată a circulației prin tot organismul. Pentru un efect dublu, încercați să beți ceai de ghimbir în timp ce faceți o baie de ghimbir (vezi aplicația respectivă). Pentru un tratament mai moderat pentru circulație, utilizați numai una dintre variante. Eu aleg de obicei baia, pentru că este mult mai plăcută.

Unul dintre cele mai bune ceaiuri de ghimbir este cel preparat din rădăcină proaspătă de ghimbir, la care se adaugă lămâie și miere

sau melasă nesulfurată. Am constatat că lămâia conduce căldura mai adânc în țesuturi și, bineînțeles, aduce un adaos de vitamina C.

VEZI ȘI: Baie de ghimbir, Catapasmă de ghimbir, Congestie, Constipație, Febră, Gât, Inflamație, Piele, Plămâni, Stimulent, Suc de Ghimbir.

PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: *ardei iute, coada-șoricelului, *izvă, tătăneasă.

DOZAJ: General.

Ciupituri de insecte: Vezi aplicația *Baie de ghimbir*.

Congestie: Aplicați o catapasmă de ghimbir peste zona congestionată – plămâni, ficat, rinichi etc. – și mențineți-o caldă, cu o sticlă de apă fierbinte. Urmați sugestiile de la aplicația *Răceală/Gripă*.

Intern, ghimbirul este bun dacă este folosit singur sau în combinație cu tătăneasă și/sau ulm cu coaja netedă, fie ca ceai, fie ca amestec de pulbere. Ghimbirul dispersează mucusul și ajută la eliminarea acestuia, oriunde s-ar afla – în plămâni, stomac, intestine etc. Celelalte plante suplimentare listate mai jos pot fi avute în vedere pentru realizarea unei combinații fitoterapeutice, formate din părți egale de plante, pentru congestie, răceli și gripă etc.

Congestia toxică a organelor interne și acumularea nedorită a mucusului toxic în sistemul digestiv sau în cap impun o examinare serioasă a dietei. Cea mai bună sursă de informare pentru a vă ajuta în schimbarea dietei de la versiunea „moarte lentă” la versiunea „viață fericită” este cartea *Intuitive Eating (Alimentația intuitivă)*, scrisă de Humbart Santillo.

VEZI ȘI: Baie de ghimbir, Catapasmă de ghimbir, Circulație, Plămâni, Răceli și gripă, Stomac.

PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: ardei iute, *ceapă, coada-șoricelului, izvă, *tătăneasă, ulm cu coaja netedă.

DOZAJ: General.

Constipație: Ghimbirul administrat intern, fie sub formă de pulbere, fie sub formă de ceai de rădăcină proaspătă, acționează ca stimulent pentru digestie și pentru activitatea intestinelor. În acest mod,

produce eliminarea scaunelor, fără să fie un purgativ dur. Un „efect secundar” natural al administrării ceaiului de ghimbir în mod regulat este faptul că, deseori, intestinele se golesc într-un mod mai eficient. Pentru cea mai gravă constipație, o clismă cu ceai de ghimbir curăță imediat intestinul gros, în același timp stimulând peristaltismul, eliberarea gazelor și îmbunătățirea circulației în țesuturile intestinale. Deși trebuie să evitați utilizarea regulată a clismelor și/sau laxativelor pentru eliminarea toxinelor din organism, o clismă cu ghimbir, atunci când este necesară, este un remediu excelent. În cazurile cele mai severe, puteți administra atât clisma, cât și ghimbir oral, pentru vindecarea constipației. Totuși, de cele mai multe ori, luarea unei doze generoase de pulbere de ghimbir de două sau trei ori pe zi, cu un pahar plin cu apă, este suficientă pentru a obține rezultatul dorit.

Pentru obținerea unui amestec laxativ mai gustos și mai puternic, pe bază de ghimbir, încercați următoarele: tăiați fin 30 g de rădăcină de ghimbir proaspătă (sau aproximativ o lingură de pulbere de ghimbir, dacă nu aveți rădăcină proaspătă de ghimbir) și amestecați cu 2 linguri de semințe întregi de in. Fierbeți la foc mic, acoperit, în 2 căni de apă, timp de aproximativ 15 minute. Îndulciți cu miere sau melasă nesulfurată. Luați una sau două căni de amestec cald pe zi, în doze de 1/2-1 cană, după nevoie. Acest amestec este bun chiar și pentru copii, deși aceștia au nevoie, în general, cam de jumătate de doză.

Cum ghimbirul nu este un laxativ sau purgativ dur, nu am avut nici un caz în care să creeze dependență, așa cum fac multe alte laxative sau stimulente.

Atenție: Dacă se produce o sângerare regulată a colonului, ca în cazul colitelor, este bine să discutați cu doctorul dumneavoastră, înainte să folosiți clisma cu ghimbir.

VEZI ȘI: Antispasmodic, Circulație, Congestie, Stimulent.

PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: *ardei iute, *ulm cu coaja netedă.

DOZAJ: Se aplică dozajele generale. În plus, pentru adulții sănătoși, eu nu aș ezita să iau o doză de o lingură de pulbere de ghimbir, de două sau trei ori pe zi, pentru vindecarea constipației. Nu uitați să beți cel puțin o jumătate de litru de apă în fiecare zi, adică cel puțin un pahar de apă cu

fiecare doză de pulbere de ghimbir, deoarece acest lucru este crucial pentru o golire eficientă a intestinului.

Degerături: Vezi aplicația *Circulație*.

Digestie: Ghimbirul stimulează circulația sucurilor digestive în stomac, ficat, pancreas și în vezica biliară, prin creșterea circulației sângelui în traiectul digestiv. Ghimbirul duce la eliminarea gazelor prin asistarea mișcării alimentelor prin intestine, astfel încât acestea să nu rămână pe loc și să creeze ceea ce unul dintre elevii mei mai tineri numea „dezgustătorul monstru al mlaștinii”.

Pulberea sau ceaiul de ghimbir pot fi folosite înainte și după mese, pentru crearea unui mediu digestiv prielnic. Câțiva elevi mi-au spus că acest ajutor digestiv i-a ajutat în încercările de slăbire.

O digestie leneșă este deseori precursorul unor probleme care par să nu aibă nici o legătură directă cu aceasta, cum ar fi: dureri de spate, dureri de cap, dureri de rinichi și tensiune.

Ghimbir, rădăcină de tătăneasă și ardei iute, toate în formă de pulbere, amestecate în părți egale sau cu mai puțin ardei iute, reprezintă un tonic digestiv dinamic.

VEZI ȘI: Circulație, Congestie, Constipație, Grețuri, Stimulent.

PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: *ardei iute, coada-șoricelului, *echinacea, *izvă, *rădăcină de tătăneasă, remediu popular (folosit intern), ulm cu coaja netedă.

DOZAJ: General.

Durere de spate: Vezi aplicațiile Articulații, Baie de ghimbir, Cataplasma de ghimbir, Circulație și Digestie.

Dureri de cap: Scufundați-vă picioarele (da, ați citit bine) într-un decoct foarte tare de ghimbir, preparat prin fierberea la foc mic a 250 ml de ghimbir proaspăt tăiat fin sau a 100 ml (1/4 cană) de pulbere de ghimbir, într-un litru de apă, timp de 20 de minute. Adăugați acest concentrat într-o cădiță cu apă fierbinte. Și apoi introduceți picioarele în cădiță.

Având mai mulți prieteni care sufereau de dureri de cap produse de migrene, am învățat că aceste dureri de cap sunt deseori îndepărtate rapid prin administrarea orală de ghimbir. Migrenele apar deseori datorită unei digestii proaste și/sau a circulației slabe din cap. O cunoscută a mea și-a identificat drept cauză a migrenelor indigestia acidă din stomac.

Există foarte multe teorii referitoare la modul în care ghimbirul acționează atât de surprinzător de bine în cazul durerilor de cap datorate migrenelor. Mulți cercetători cred că substanțele chimice din ghimbir acționează ca antihistamine și inhibă sinteza prostaglandinei. Revista *HerbalGram* (din vara lui 1991) relatează un studiu asupra unei femei de 42 de ani, cu un lung istoric de migrene grave. Această femeie a beneficiat de o revenire semnificativă și aproape instantanee prin utilizarea de pulbere de ghimbir, în locul obișnuitelor ei medicamente pentru migrenă. Dacă decideți să încercați această abordare sub supravegherea doctorului dumneavoastră, trebuie să întrerupeți administrarea medicamentului contra migrenei pentru cel puțin una sau două săptămâni, înainte să începeți să încercați ghimbirul, altfel va fi greu să vă dați seama dacă rezultatele se datorează ghimbirului sau unei părți reziduale a altui medicament contra migrenei, care începe să își facă efectul. Totuși, dacă aveți suferințe mari, veți spune probabil: „Ce contează! Dacă merge, merge”. Și sunt de acord cu asta.

Dacă utilizarea pulberii de ghimbir continuă să acționeze și dincolo de timpul în care orice alt medicament contra migrenei ar mai putea exista în sânge, atunci veți ști că ați descoperit remediul potrivit.

La primul semn de migrenă, încercați metoda următoare: luați 500-600 mg de ghimbir pulbere (adică 1/3-1/2 ligurițe), amestecate cu apă. În plus, ca măsură preventivă pentru durerile de cap datorate migrenei, luați o doză de început de aproximativ 500 mg, de 4 ori pe zi. Veți observa o acțiune cumulativă în acest mod de utilizare a ghimbirului, ceea ce înseamnă că efectul pozitiv asupra migrenei devine tot mai puternic, în timp. Merită să încercați această metodă cu cineva care are migrene serioase, întrucât nu există efecte secundare, cu excepția unor scaune mai dese.

Ghimbirul pulbere este perfect sigur. De fapt, este atât de sigur, încât poate fi folosit și pentru copii. Veți fi surprinși să aflați că există foarte mulți copii care suferă de migrene.

VEZI ȘI: Baie de ghimbir, Circulație, Digestie, Febră, Răceli și gripă.

PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: *ardei iute, coada-șorice-lului, *izmă, tătăneasă, usturoi.

DOZAJ: Cel indicat.

Febră: Administrați ghimbir intern și extern (vezi aplicația *Baie de ghimbir*) pentru creșterea circulației, deschiderea porilor, declanșarea transpirației și eliminarea otrăvurilor din organism. Aceste acțiuni diminuează necesitatea apariției febrei, producând astfel dispariția rapidă a acesteia.

Dacă febra însoțește o boală care solicită acțiunea unui antibiotic, folosiți ideile de la aplicația *Răceli și gripă* și revedeți aplicația *Antibiotic* din capitolul despre *Usturoi* (Capitolul XI).

VEZI ȘI: Antiseptic, Circulație, Congestie, Plămâni, Răceli și gripă.

PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: *coada-șorice-lului, *echina-cea, izmă, tătăneasă, *usturoi.

DOZAJ: General.

Frisoane: Vezi aplicația *Circulație*.

Gât: În cazul durerilor de gât, amestecați pulbere de ghimbir și de cuișoare în cantități egale. Luați 1 linguriță din acest amestec și amestecați cu 2 linguri de ulei de măsline sau de susan. Folosind 1/2 lingurițe din acest ulei fitoterapeutic, înghițiți încet, așa încât să poată „îmbrăca” interiorul gâtului. Cuișoarele sunt o plantă antiseptică și ajută la amortizarea durerii din gât, în timp ce ghimbirul aduce sânge în zona respectivă și ajută țesuturile gâtului să elimine iritația, inflamația și infecția.

Ceaiul de ghimbir este foarte bun pentru gargară. Sau folosiți amestecul de ghimbir/cuișoare descris mai sus, ca gargară cu apă, în locul variantei cu ulei. Puteți încerca și să sugeți buline de miere mici (vezi *Capitolul I*) preparate din pulbere de ghimbir sau ghimbir/cuișoare,

pentru alinarea durerii de gât. Preparați tablete de ghimbir (vezi pag. 37).

VEZI ȘI: Baie de ghimbir, Cataplasma cu ghimbir, Congestie, Febră, Răceli și gripă.

PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: ardei iute, *cuișoare, *echinacea, *tătăneasă, remediu popular (folosit ca gargară), *ulei de izmă, *usturoi.

DOZAJ: General sau cel indicat.

Gaze: Vezi aplicațiile *Constipație* și *Digestie*.

Grețuri: Ghimbirul este o plantă miraculoasă pentru amețeli de orice gen și utilizarea lui este sigură și pentru copii, femei gravide și bătrâni. Totuși, fiți atenți în cazul unor inflamații intestinale grave, cum ar fi colitele. În astfel de situații consultați un doctor, înainte să utilizați ghimbir. În cazuri rare, ghimbirul este prea stimulent.

Pentru grețuri moderate, de obicei o singură cană de ceai de ghimbir este suficientă.

Pentru grețuri mai persistente, datorate răului de mișcare sau de dimineată, în perioada sarcinii, trebuie să treceți la „Planul B”, care este mai puternic. În cadrul „Planului B”, folosiți pulbere de ghimbir, în doze de 1/2-1 lingurițe, urmate de un pahar plin cu apă. Puteți lua și ghimbir în capsule, dacă trebuie, dar acestea sunt de multe ori deranjante pentru un stomac solicitat. Este mai bine să administrați ghimbir direct în gură. Luat direct, ghimbirul are o acțiune imediată.

Dacă aveți amețeli de mai mult timp sau chiar de câteva zile (de exemplu, în cazul grețurilor de dimineată), este posibil să aveți nevoie de câteva doze, la intervale de 15 minute, înainte ca stomacul dumneavoastră să se liniștească. Studentele mele gravide sau cei care călătoresc des și au rău de mișcare poartă întotdeauna pulbere de ghimbir la ei, oriunde ar merge. În acest fel, sunt întotdeauna pregătiți. Chiar dacă greața se datorează unei mese prea îndestulate sau mâncării proaste, ghimbirul ajută la curățarea stomacului și stimulează o digestie sănătoasă.

O alternativă la administrarea simplă a pulberii de ghimbir este amestecarea ei cu puțină miere sau melasă nesulfurată, până se

obține consistența unui clei. Acesta se rulează în pelete mici, care pot fi înghițite sau supte.

ERAL

Debbie era gravidă în două luni când a intrat în clasa mea de medicină naturistă. Mi s-a părut că era palidă și slăbită, dar am presupus că își consulta în mod regulat doctorul, așa că nu i-am pus nici o întrebare. După a treia săptămână, Debbie mi-a mărturisit că avea grețuri grave, zilnic, de când rămăsese gravidă, și că sfatul doctorului ei nu o ajutase până atunci. Doctorul îi prescrisese de curând un medicament și mai puternic, dar ea ezita să îl ia și m-a întrebat dacă nu exista vreo abordare fitoterapeutică, pe care să o încerce mai întâi. Când am sugerat ghimbirul, a fost srupnă, dar dornică să încerce.

La ora următoare, arăta mult mai în putere. Ghimbirul pusese capăt stărilor de vomă și acum învăța cum să ajusteze dozajul în fiecare zi, în funcție de cum se simțea. Uneori avea nevoie de 1/2 lingurițe, de două ori pe zi sau înainte de fiecare masă. Într-o zi în care s-a simțit foarte rău, Debbie a început cu 1/2 lingurițe la fiecare oră, și a continuat așa timp de trei sau patru ore, înainte ca starea de vomă să dispară.

Perioada de grețuri a sarcinii a trecut în cele din urmă. În lunile rămase, a mai folosit ocazional ghimbir, pentru tulburări digestive.

După aceea, de-a lungul anilor, am recomandat multor femei binefacerile ghimbirului în cazul grețurilor de dimineață. De asemenea, l-am recomandat atât femeilor, cât și bărbaților, și pentru alte tipuri de grețuri. Cam o femeie din zece vă va spune că ghimbirul nu a avut efect în calmarea grețurilor de dimineață. Dacă sunteți una dintre ele, o picătură de ulei de izmă într-o jumătate de pahar cu apă, sorbit încet, vă va oferi de multe ori relaxarea dorită.

VEZI ȘI: Digestie, Febră, Răceli și gripă.

PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: ardei iute, *coada-șoricelului, *izma, tătăneasă, usturoi.

DOZAJ: Luați atât ghimbir cât este necesar. Frecvența administrării poate varia de la o dată pe zi, la o dată pe oră. Cantitatea necesară poate varia de la 1/8 la 1 lingurițe și de obicei este necesară cu atât mai puțină, cu cât o luați mai des, în aceeași zi.

Grețuri de dimineață: Vezi aplicația *Grețuri*.

Inflamații: Ghimbirul, administrat intern sau extern, ajută la prevenirea sau stoparea inflamațiilor, mai ales a celor din încheieturi și țesutul muscular. Dacă adăugați la ghimbir una sau mai multe dintre plantele suplimentare listate mai jos, veți obține un agent anti-inflamator și mai puternic, atât pentru uz intern, cât și extern.

Iată în plus o rețetă de combatere a inflamațiilor. Poate fi folosită pentru dureri, luxații, reumatism, tendonită etc.:

2 părți ghimbir

1 parte ulm cu coaja netedă

1 parte ardei iute

1 parte rădăcină de tătăneasă.

Amestecați pulberea acestor plante și administrați intern, câte 1/2-1 lingurițe, de 3-6 ori pe zi pentru adulți. Pentru instrucțiuni în combinarea plantelor, vezi *Capitolul 1, Lecția 6*.

Ghimbirul se bucură de o atenție specială peste tot în lume, datorită acțiunii sale calmante rapide și proprietăților anti-inflamatoare, mai ales în cazul artritei reumatoide și osteoartritei. Ghimbirul nu este un calmant în sensul că amortește durerea. De multe ori, el înlătură cauza durerii, prin reducerea inflamației.

Companiile japoneze brevetează cu entuziasm medicamente pe bază de plante. Recent, ele au produs și brevetat un medicament anti-inflamator derivat din compuși aromatici oleo-rășinoși ai ghimbirului. Se spune că acest nou medicament reduce inflamațiile, mai ales în artritele reumatoide cronice. Rapoartele preliminare

menționează eficiența lui (aproape 100%) în tratarea durerilor datorate osteoartritei și luxațiilor musculare.

Atunci când se folosește pulbere de ghimbir pentru inflamații, cantitatea medie care este eficientă de obicei e de aproximativ 1/3 lingurițe de pulbere de ghimbir, luată de trei ori pe zi. Dacă obțineți o calmare cu acest dozaj, și doriți totuși un efect mai puternic, nu este nici o problemă în creșterea dozei. Veți ști că doza este prea mare atunci când veți obține o circulație prea intensă în intestine (nu uitați că ghimbirul este și laxativ). Dacă se întâmplă asta, scădeți doza sau luați mai frecvent, dar doze mai mici.

Ghimbirul are o acțiune rapidă în majoritatea situațiilor în care îl folosim. În doze corespunzătoare, ar trebui să începeți să observați acțiunea efectului antiinflamator încă din prima zi.

O cataplasma de ghimbir este fantastică pentru inflamații. Am folosit-o atât la oameni, cât și la animale, inclusiv la cai de curse, obținând rezultate grozave.

VEZI ȘI: Băi cu ghimbir, Cataplasma de ghimbir, Circulație, Congestie.

PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: *ceapă, *coada-șoricelului, cuișoare, *echinacea, *tătăneasă, remediu popular, *ulm cu coaja netedă, *usturoi.

DOZAJ: 1/3 lingurițe de ghimbir pulbere, administrate oral, fie direct în gură, fie în capsule, atât de des cât este necesar pentru obținerea rezultatului dorit.

Inimă: Ghimbirul poate fi administrat intern, ca ajutor pentru durerile de inimă cauzate de indigestie și/sau proastă circulație.

Revedeți și Capitolul II, despre *ardeiul iute de Cayenne*, pentru alte sugestii referitoare la durerile de inimă, palpitații etc.

VEZI ȘI: Circulație, Stimulent, Tensiunea arterială.

PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: *ardei iute, coada-șoricelului, cuișoare, *tătăneasă, usturoi.

DOZAJ: General.

Limfă: Vezi aplicațiile *Circulație* și *Baie de ghimbir*.

Liniment: Vezi aplicațiile *Circulație* și *Degerături*.

Luxații musculare: Vezi aplicațiile *Baie de ghimbir*, *Cataplasma de ghimbir* și *Inflamații*.

Menstruație: Ghimbirul este deosebit de eficient, atât pentru crampele menstruale, cât și pentru menstruația suprimată, datorită proprietăților lui antispasmodice și a capacității de îmbunătățire a circulației și reducere a congestiei din organele interne, mai ales în abdomenul inferior. Administrați intern, ca ceai sau pulbere și/sau extern, ca baie de ghimbir sau cataplasma.

VEZI ȘI: Antispasmodic, Baie de ghimbir, Cataplasma de ghimbir, Circulație, Congestie.

PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: *coada-șoricelului, cuișoare, izmă, *tătăneasă.

DOZAJ: General.

Mucus: Vezi aplicațiile *Congestie*, *Baie de ghimbir* și *Cataplasma de ghimbir*.

Nervi: Ghimbirul reduce excitabilitatea nervilor, în acest fel dovedindu-se un bun calmant. Eu îl iau de obicei în formă de ceai, pentru efectul de calmare, sau fac o baie de ghimbir. Deși este foarte calmant pentru nervi, este și foarte stimulant pentru circulație.

VEZI ȘI: Baie de ghimbir, Durere de cap, Inflamație.

PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: *cuișoare, *izmă, tătăneasă, *usturoi.

DOZAJ: General.

Oreion: Oreionul implică infectarea și umflarea glandelor limfatice, de obicei în zona gâtului. Utilizați băi cu ghimbir pentru reducerea presiunii din glandele umflate și, dacă este necesar, administrați intern un ceai sau rețete fitoterapeutice preparate din pulbere, cum ar fi rețetele antibiotice de la capitolul despre *Usturoi* (Capitolul XI). Faceți referiri și la aplicația *Răceli și gripă*. Deseori, o simplă baie de ghimbir și administrarea de ceai de ghimbir, între 4 și 8 cani pe zi, fac să dispară oreionul.

Ceaiul de ghimbir ajută la stimularea colonului, așa încât să se poată produce eliminarea naturală. Dacă este vorba de o constipație gravă sau de febră mare, este bine să folosiți o clismă de plante din ghimbir, usturoi sau coada-șoricelului, pentru a încuraja sângele să își elimine mai rapid toxinele.

VEZI ȘI: Baie de ghimbir, Cataplasma de ghimbir, Circulație, Congestie, Răceli și gripă.

PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: ardei iute, ceapă (cataplasma pe glandele umflate), *coada-șoricelului, *echinacea, *tătăneasă, *usturoi.

DOZAJ: General sau cel indicat.

Picioare reci: Vezi aplicațiile *Circulație* și *Degerături*, ca și ERAL din *Profil de personalitate*.

Piele: Circulația sănătoasă a sângelui este crucială pentru menținerea unei piei sănătoase. Dacă pe piele apar simptome de boală – iritații, furunculi, coșuri etc. – asta înseamnă deseori că celelalte canale eliminative ale organismului nu pot ține pasul cu necesitatea de detoxificare și, în consecință, otrăvurile sunt eliberate prin piele.

Uneori, simptomele pe piele se pot datora contactului cu o otrăvă – de exemplu, iedera otrăvitoare – sau unei reacții alergice la o substanță ingerată – de exemplu, după ce mâncați căpșuni. În ambele cazuri, o baie de ghimbir sau o spălătură cu ghimbir va oferi curățarea și reducerea simptomelor de suprafață. Efectul va fi doar temporar, în cazul unei otrăviri sistemice, caz în care continuați cu utilizarea zilnică a plantelor de curățare a sângelui și întărire a acestuia, cum ar fi tătăneasă și coada-șoricelului.

Mulți dintre elevii mei au avut iritații persistente, care apăreau constant pe o porțiune a corpului, de exemplu pe mâini sau coate. Simpla tamponare a acestor zone zilnic cu ceai de ghimbir, pentru câteva zile ducea deseori la dispariția iritației. Un tânăr lucra zilnic cu mâinile în substanțe chimice toxice. Deși purta mănuși de protecție, suferea de o iritație cronică și o asprime a pielii, până când a început să își spele în fiecare seară mâinile în ceai de ghimbir.

În general, băile cu ghimbir vor reda vitalitatea pielii, dacă sunt utilizate o dată pe săptămână. Această atenție regulată duce la îmbunătățirea circulației, eliminarea toxinelor de suprafață și îndepărtarea celulelor moarte ale pielii.

VEZI ȘI: Circulație, Baie de ghimbir, Catapasmă de ghimbir.

PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: coada-șoricelului, *echinacea, *tătăneasă, *remediu popular.

DOZAJ: General.

Plămâni: Administrați ghimbir intern și extern pentru a ajuta la reducerea congestiei în cazul iritațiilor la plămâni, cum ar fi astmul, bronșita, pneumonia etc. Când este necesar un efect mai puternic, adăugați una sau mai multe dintre plantele suplimentare listate mai jos, fie pentru un amestec intern, fie pentru o catapasmă cu acțiune rapidă. Puteți folosi ghimbir chiar și în cazul copiilor și bătrânilor, considerați de obicei ca având o constituție mai delicată.

Dacă în congestia plămânilor este implicată o infecție, este cel mai bine să adăugați o plantă cu efect antibiotic puternic, cum ar fi usturoiul (*Capitolul XI*).

VEZI ȘI: Baie de ghimbir, Catapasmă de ghimbir, Circulație, Congestie, Inflamații.

PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: ardei iute, *ceapă, coada-șoricelului, izmă, *tătăneasă, remediu popular, *usturoi.

DOZAJ: General.

Răceli și gripă: Ceaiul de ghimbir și/sau administrarea ghimbirului sub formă de pulbere alină imediat simptomele de răceală sau gripă, cum ar fi frisoanele, febra, durerile și junghiurile, congestia. Dacă adăugați efectele remarcabile ale unei băi de ghimbir, practic veți garanta o trecere mult mai puțin dureroasă printr-un acces de răceală/gripă. Efectul ceaiului de ghimbir este îmbunătățit prin adăugarea de suc de lămâie stors proaspăt, după fierberea ceaiului, iar pentru îndulcire puteți folosi miere sau melasă nesulfurată.

În cazul unei răceli sau gripe mai serioase, poate fi nevoie ca, pe lângă ghimbir, să folosiți un antibiotic natural. Folosiți Rețeta concentrată de usturoi, prezentată la aplicația Antibiotic din

Capitolul XI – Usturoiul sau o combinație de cantități egale de coada-șoricelului și rădăcină de tătăneasă, plus 1/4-1/2 părți pulbere de ardei iute, ca „transportor”.

VEZI ȘI: Baie de ghimbir, Cataplasma de ghimbir, Circulație, Gât, Grețuri, Plămâni, Sinus.

PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: ardei iute, coada-șoricelului, *echinacea, tătăneasă, remediu popular (folosit intern), *usturoi.

DOZAJ: General.

Rău de mișcare: Vezi aplicația *Grețuri*.

Sinus: Având o acțiune atât de bună asupra circulației sângelui, ghimbirul reduce deseori congestia din mai multe locuri în același timp, inclusiv din sinusuri. O altă formă de reducere a congestiei sinusurilor implică spălături nazale cu ceai de ghimbir slab, prin inspirarea acestuia în nări, și/sau administrarea unei clisme cu ceai de ghimbir (vezi instrucțiunile de la *Spălătură nazală*, în *Capitolul I, Lecția 2*).

În aceste recomandări puteți înlocui ghimbirul cu ardei iute sau să amestecați ardeiul cu ghimbir, într-o proporție care să aibă un efect stimulant.

Pentru o infecție a sinusurilor, folosiți un amestec antibiotic oral, de la *Capitolul XI – Usturoiul*, sau amestecați 1/8 linguriță de pulbere de usturoi cu 1/8 linguriță de pulbere de ghimbir și adăugați 1/2 cană de apă caldă, pentru a obține o spălare fără egal a sinusurilor.

VEZI ȘI: Baie de ghimbir, Cataplasma de ghimbir, Circulație, Congestie.

PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: *ardei iute, *ceapă, *echinacea, izmă, tătăneasă, usturoi.

DOZAJ: General sau cel indicat.

Stimulent: Ghimbirul este revigorant pentru circulație, și asta înseamnă că toate sistemele organismului sunt înviorate. Cum toxinele se blochează și se acumulează în sânge, organe, glande, stomac, intestine etc., este necesar un stimulent care să ajute la curățarea organismului. Puterile stimulante ale ghimbirului cresc vitalitatea, dispersează mucusul toxic și produc o căldură vindecătoare. Când este adăugat la alte plante, ghimbirul ajută la unirea acestora și astfel activează acceptarea lor mai rapidă în sistem.

Din toate aceste motive, ghimbirul este deseori utilizat zilnic drept tonic, mai ales în lunile de toamnă și iarnă, când oamenii sunt predispuși la răceli și congestii.

VEZI ȘI: Baie de ghimbir, Cataplasma de ghimbir, Circulație, Cogestie, Inflamații.

PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: *ardei iute, ceapă, coada-șoricelului, *izmă, usturoi.

DOZAJ: General.

Stomac: Vezi aplicația *Digestie*.

Suc de ghimbir: Savurosul, acidulatul și amuzantul suc de ghimbir lăță cum se prepară.

Folosind rădăcină proaspătă de ghimbir, preparați un ceai cu o concentrație de trei până la cinci ori mai mare decât cel pe care îl beți în mod normal. Îndulciți cu miere, după gust, și lăsați-l să se răcească în frigider. Când sunteți pregătiți să îl serviți sau chiar înainte de a-l pune în sticlă, turnați în el niște apă minerală carbogazoasă, atât pentru a-l dilua, cât și pentru a-l face acidulat.

Un cunoscut al meu a îmbuteliat o cantitate mare de suc de ghimbir preparat în casă și i-a pus etichete cu poza fiului său. Ce cadou grozav! Altă dată, eu am preparat niște suc pentru o petrecere și, credeți-mă, nimeni nu a plecat acasă îmbuibat sau constipat, după atâta mâncare!

Unora le place să adauge câteva bețișoare de scorțișoară sau niște rădăcină de dafin american, în timp ce prepară concentratul de suc de ghimbir, pentru a-i da un gust deosebit.

VEZI ȘI: Nimic.

PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: Nimic.

DOZAJ: Cel indicat.

Tendonită: Vezi aplicațiile *Circulație*, *Băi cu ghimbir*, *Cataplasma de ghimbir* și *Inflamații*. (Obs.: Cataplasma de ghimbir este excelentă pentru tratarea tendonitei la animale, chiar și la caii de curse.)

Tensiune arterială (scăzută): Folosiți ghimbir amestecat cu o cantitate egală de ardei iute. Nu strică să luați câteva doze pe zi. Dacă stilul

dumneavoastră de viață și dieta fac parte din problema ce produce tensiunea arterială scăzută, și de obicei așa se întâmplă, acestea trebuie schimbate, pentru obținerea unor rezultate pe termen lung.

Tensiunea arterială scăzută poate fi deseori însoțită de dificultăți legate de nivelul de zahăr din sânge. Revedeți utilizarea cozii-șoricelului pentru acest caz.

VEZI ȘI: Baie de ghimbir, Circulație, Stimulent.

PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: *ardei iute, coada-șoricelului, *usturoi.

DOZAJ: General.

Transpirație nocturnă: Folosiți 1/2 lingurițe de pulbere de ghimbir sau 1 cană de ceai, de până la 4 ori pe zi și alternați ceaiul cu un ceai purificator de sânge sau cu o rețetă de plante, preparată cu una sau mai multe dintre plantele suplimentare enumerate mai jos.

VEZI ȘI: Circulație, Digestie, Stimulent.

PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: coada-șoricelului, tătăneasă.

DOZAJ: General sau cel indicat.

Terapie prin transpirație: Vezi aplicațiile *Baie de ghimbir* și *Circulație*.

Tract urinar: Folosiți ghimbir intern sau extern (cataplasma), sau ambele, pentru urină insuficientă, rinichi congestionați sau leneși și ca diuretic moderat.

VEZI ȘI: Baie de ghimbir, Cataplasma de ghimbir, Congestie, Inflamație.

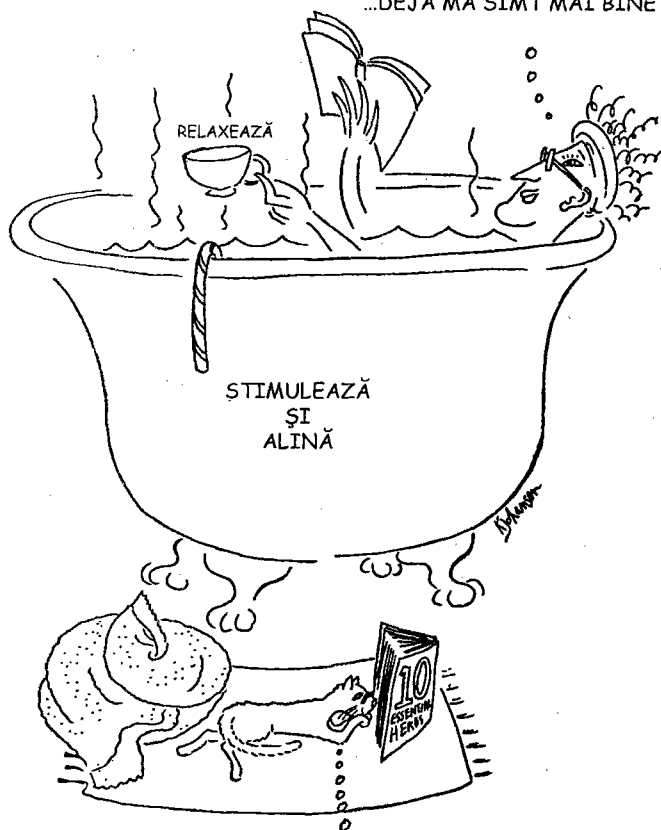
PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: ceapă, *coada-șoricelului, *echinacea, *tătăneasă, usturoi.

DOZAJ: General.

Tuse: Vezi aplicațiile *Plămâni* și *Cât*.

IZMA

...DEJA MĂ SIMT MAI BINE



...HMMM, ZICE AICI
CĂ UN PIC DE IZMĂ
AMESTECATĂ CU CĂTUȘNICA MEA
FACE MINUNI ÎN DIGESTIE!

CAPITOLUL VIII

IZMA (MENTA)

Mentha piperita



Izma e gustoasă și foarte aromată.
Pentru digestie și sinus e recomandată.
Corpul îl tonifică, durerea o alină
Pentru insolație, o baie-i divină.

Profil de personalitate – IZMA

O caracteristică a izmei este aceea că eficiența sa se datorează în primul rând uleiului pe care îl conține și care se găsește la majoritatea furnizorilor de produse naturiste, în sticlute mici, care intră ușor în buzunar, poșetă, în compartimentul pentru mănuși sau în rucsac, pentru a putea fi utilizate oricând și oriunde. Cele mai bune uleiuri se găsesc numai la furnizorii de produse naturiste și de plante medicinale. Unele sunt în sticlute cu pipetă, fiind mai ușor de folosit. Fără o pipetă bună, încercarea de a doza cu picătura poate fi descurajantă. În cazul uleiurilor celor mai pure (mai tari), dozarea exactă este foarte importantă. O supradoză de ulei de izmă poate avea deseori drept rezultat senzația temporară de sufocare și chiar stări de greață. În multe locuri, se găsește ulei sau extract de izmă și în farmaciile obișnuite, de obicei în raionul cu stimulente digestive, și de multe ori este o variantă diluată. Totuși, atunci când am avut nevoie, am folosit extract de izmă, esență de izmă, aromă de izmă sau alte variante mai diluate, și tot am obținut rezultate destul de bune (folosind doze mai mari).

Unele dintre cele mai puternice ingrediente din frunzele de izmă, care se găsesc și în ulei, sunt mentofuronul, mentonul și

mentolul. Aceste componente ajută la eliminarea gazelor, au o puternică acțiune antiseptică/antivirală și oferă un efect temporar moderat de amănare și sedare. Acțiunea lor este utilă pentru probleme digestive, laringită (gât inflamă) și pentru durerile cauzate de dinți și gingii, mai ales la copiii cărora le cresc dinții. Deși nu este la fel de puternic ca uleiul de cuișoare pentru eliminarea anumitor tipuri de durere, uleiul de izmă este în general calmant și oferă o alternativă mai la îndemână și mai moderată.

Veți observa în lista de aplicații care urmează că în unele locuri am etichetat izma drept stimulent, iar alteori m-am referit la ea ca fiind calmantă. Acesta e „Paradoxul izmei”. Explicația este că izma e predominant *stimulentă pentru circulație, dar calmantă pentru nervi*, având astfel ambele calități în același timp. Este posibil, totuși, ca unul dintre aceste efecte să fie mai puternic decât celălalt, în funcție de modul de preparare. Uleiul de izmă este mai mult stimulent, iar ceaiul de izmă este mai mult calmant. În consecință, în cazul unei dureri de cap cauzate de o congestie, puteți freca tâmpile sau ceafa cu o picătură de ulei de izmă, pentru stimularea circulației sanguine. Pentru dureri de cap provocate de tensiune, alegeți o cană cu ceai de izmă, pentru efectul lui relaxant. Experimentați pe propria piele, ca să înțelegeți ce efecte produc în organismul dumneavoastră aceste preparate. Atunci veți ști când este bine să îl folosiți pe unul și când pe celălalt, sau dacă este nevoie de amândouă.

Când cumpărați izmă, veți primi de obicei frunze de izmă uscată. Acestea ar trebui să aibă o culoare gri-verzuie și un miros clar de izmă. Dacă sunt maronii ori au altă culoare dubioasă, sau în cazul în care lipsește aroma izbitoare de izmă, nu cumpărați.

Izma bine uscată și de bună calitate conține suficient ulei volatil în ea ca să fie eficientă pentru cele mai multe necesități. Utilizarea corectă a acestui ulei depinde de prepararea corectă a ceaiului și de protejarea uleiului delicat astfel încât să nu se evapore. Asta înseamnă că **izma nu trebuie niciodată fiartă, ci doar opărită într-un vas bine acoperit**. Trebuie să simțiți gustul și mirosul de izmă în ceai, ceea ce înseamnă că uleiul este încă activ. Dacă din greșeală ați fiert ceaiul, ar fi bine să îl aruncați și să o luați de la capăt. (Această afirmație este valabilă pentru majoritatea plantelor în cazul cărora se

recomandă opărirea.) Merită să exersați, ca să învățați să deveniți maestru în prepararea ceaiurilor din plante, căci cea mai mare parte dintre aceste Zece plante esențiale, inclusiv izma, se folosesc de obicei în această formă.

ERAL

Odată, pe vremea când locuiam cu prietena mea Regina, părinții ei au venit în vizită. Voiau să iasă cu întreaga familie să ia cina în oraș, așa că și-au luat nepoții și au mers să caute un restaurant. S-au întors acasă două ore mai târziu și am observat imediat că Regina părea îngrijorată. Ea mi-a spus că mama ei făcuse o indigestie severă, ceea ce i se întâmpla destul de des. De la dureri de stomac și vezică biliară ajungea la dureri de cap și de inimă, și toate acestea durau uneori zile întregi. Mama ei avea prescris un medicament pentru această problemă, dar îl lăsase acasă și Regina se întreba dacă aveam vreo idee care putea fi de ajutor.

Cum era noaptea târziu și eram departe de oraș, mama ei a consimțit să încerce una dintre „chestiile naturiste” ale Reginei, până avea ocazia să facă rost de „un medicament adevărat”. Regina m-a avertizat să mă gândesc la ceva care să nu i se pară prea radical mamei sale, căci îmi cunoștea foarte bine instinctele „creative”.

Imaginația mea a pornit la început pe obișnuitele ei meandru amuzante și apoi s-a îndreptat spre un articol evident și disponibil, și anume spre sticluța de ulei de izmă *Aroma Vera*, pe care o am întotdeauna în geantă. I-am dat sticluța Reginei și i-am sugerat să îi dea mamei ei două picături într-un pahar cu apă, pe care să o soarbă la intervale de cinci minute. Apoi am reînceput să citesc romanul science-fiction. Regina s-a întors în bucătărie, să pună în practică ideea mea. În acel moment, părinții ei discutau dacă nu era cazul să se întoarcă acasă chiar atunci, înainte ca simptomele să se agraveze. Între timp, Regina a pregătit licoarea de izmă și mama ei a început să o soarbă.

După scurt timp, discuția din bucătărie s-a domolit și, zece minute mai târziu, mama Reginei a venit să mă caute. Mi-a spus, surprinsă, că se simțea deja mai bine, și m-a întrebat dacă era vreo problemă dacă lua mai multă izmă. Am liniștit-o, spunându-i că nu era nici o problemă, așa că a mai luat o doză și s-a dus la culcare. Soțul ei era și el surprins, dar totodată ușurat. Se pare că soția sa nu obișnuia să adoarmă repede după o astfel de criză. A doua dimineață, mama Reginei se simțea bine și a hotărât să mai rămână câteva zile.

După aceea, după mai mulți ani, am întrebat-o pe Regina cum se mai simțea mama ei. Am aflat că uleiul de izmă dădea rezultate în 70% din cazuri. Vreau să subliniez că izma nu este un remediu permanent, care poate vindeca tot, și că astfel de probleme gastrice serioase implică necesitatea unui sfat medical autorizat. Totuși, pentru calmare temporară, aș spune că este un remediu ce trebuie încercat.

Izma este cea mai puternică din familia mentei. Alte tipuri de mentă, cum ar fi *Mentha spicata*, au o acțiune similară, dar mai slabă. *Mentha spicata* este o alternativă utilă în situațiile în care izma este prea puternică. Pentru copii sau adulți cu reacție adversă la aroma puternică a izmei, recomand utilizarea tipului *Mentha spicata*. Izma poate fi utilizată fără probleme la copiii mai mari de doi ani, dar la copiii mai mici de doi ani folosiți *Mentha spicata*, căci izma este uneori prea stimulantă pentru organismul unui nou-născut.

Izma poate fi cultivată foarte ușor, în grădină sau în casă. Se știe că izma se încrucișează foarte ușor, în consecință, dacă vreți să aveți izmă pură, nu o plantați alături de alte tipuri de mentă. Eu am adus acasă izmă sălbatică, culeasă de pe malul râurilor, și tot felul de alte tipuri de mentă, de la prieteni sau comandată din cataloage. Am cultivat și am utilizat aceste tipuri, atât din plăcere, cât și în scopuri medicale, și am descoperit că toate dau aceleași rezultate ca și izma, dar de obicei mai slabe. Pentru utilizări terapeutice, izma este întotdeauna tipul de mentă pe care îl aleg.

INDICAȚII TERAPEUTICE — IZMA*(Index de referințe)*

Abținență de la cofeină	Greață
Aciditate	Grețuri de dimineață
Antiseptic/Antiviral	Halitoză
Antispasmodic	Insolație
Anxietate	Insomnie
Arsuri la stomac	Intestine
Baie	Îndepărtarea insectelor
Baie de izmă	Laringită
Bolile copilăriei	Mastită
Circulație	Mâncărimi
Clătirea părului	Nervi
Colici	Palpitații
Congestie	Piele
Constipație	Post
Crampe menstruale	Răceli și gripă
Creșterea dinților	Rău de mișcare
Diaree	Relaxant/calmant
Digestie	Respirație
Durere	Sâni
Dureri de cap	Sedativ
Dureri de dinți	Sinus
Facial	Spasme
Febră	Spasme musculare
Frisoane	Supraexpunere
Gât	Terapie prin transpirație
Gaze	

FORMĂ:

Folosiți frunze proaspete sau uscate sau ulei de izmă.

MOD DE ADMINISTRARE:

Intern: Ceai, infuzie, ulei, băutură proaspătă de izmă sau clismă.

Extern: Ceai, infuzie, ulei, cataplasma, spălătură, baie.

SURSE:

Furnizori de plante medicinale, grădină, prin comandă poștală (plante uscate sau verzi), nenumărate piețe în aer liber din toată lumea.

CONTRAINDICAȚII/PRECAUȚII:

Nu folosiți izmă pentru copii mai mici de doi ani sau pentru persoane cu hipersensibilitate cunoscută la izmă, căci aceasta poate fi prea stimulantă, ducând la stări temporare de vomă sau iritare internă. De obicei, *Mentha spicata* dă rezultate bune ca înlocuitor, în aceste cazuri. O excepție o constituie cazurile de colici, când *Mentha spicata* nu are efect. Dacă nu există reacții adverse la *Mentha spicata*, puteți trece la ceai de izmă de concentrație mică.

DOZAJ GENERAL: UZ INTERN

*Notă: Deși am pus accent pe folosirea ceaiului, există multe forme de preparate din plante, cum ar fi capsule, formule pentru copii, infuzie, buline de miere, siropuri etc. Vezi aceste titluri și Echivalențe de dozaj din Capitolul 1, Lecția 2.

Copii până la 3 ani: Pentru copii mai mici de doi ani, este de obicei mai bine să folosiți *Mentha spicata*, ca înlocuitor al izmei (vezi observația referitoare la acest aspect de la *Contraindicații/Precauții*). Începeți cu 1/2 cană de ceai de *Mentha spicata*, de 2-3 ori pe zi, înainte să determinați dacă este necesar un ceai mai puternic, de izmă. Uleiul de izmă sau infuzia de izmă este de obicei prea puternică pentru uz intern, la această categorie de vârstă.

Copii între 4 și 10 ani: 1/2-1 cană de ceai de izmă, de 1-3 ori pe zi, sau infuzie de izmă, câte 1 lingură, la 10-15 minute; sau ulei de izmă, 1 picătură de ulei pur în 1/2 cană de apă, sorbită de câte ori este nevoie, o dată sau de două ori pe zi.

Copii peste 11 ani și adulți: 1 cană de ceai de izmă, când este nevoie, sau infuzie de izmă, câte 1 lingură la 10-15 minute; sau ulei de izmă, 1-2 picături de ulei pur în 1/2 cană de apă, sorbită de câte ori este nevoie.

Observații referitoare la uleiul de izmă: Pentru orice uz intern al uleiului de izmă, doza poate varia în funcție de tăria și puritatea uleiului pe care îl găsiți de cumpărat. De asemenea, țineți cont că am spus „sorbită de câte ori este nevoie”. Asta înseamnă că nu este bine să îl beți tot o dată. Sorbindu-l în timp de câteva minute, oferiți uleiului răgaz să înceapă să lucreze încet. Uleiul de izmă luat în acest fel este atât de eficient încât în unele cazuri veți descoperi că nici nu este nevoie să luați toată doza.

DOZAJ GENERAL: UZ EXTERN

La fel pentru oameni și alte vietăți.

Încercați o infuzie de izmă (vezi *Capitolul 1, Lecția 2*) ca spălătură, pentru umezire sau baie, pentru piele, clătitul părului, nervi, supraexpunere, circulație, mâncărimi și alte aplicații externe enumerate mai jos.

Uleiul de izmă diluat în ulei de măsline sau în apă reprezintă o alternativă pentru multe cazuri de uz extern. Pentru a obține un preparat diluat de ulei de izmă, începeți cu 2-5 picături din cel mai puternic ulei de izmă pe care îl puteți găsi, și diluați-l în 1/4 cană de dizolvant (de exemplu ulei de măsline, apă, alcool pentru frecție). Experimentați pentru găsirea concentrației potrivite. De exemplu, eu pun 15 picături de ulei de izmă în 1/2 cană de ulei de măsline sau 5 picături într-o linguriță de ulei de măsline, pentru o frecție stimulatorie. Pentru inhalatii, folosiți infuzie sau adăugați 20 de picături de ulei de izmă pur (în funcție de preferințe) pentru fiecare cană de apă fierbinte. Faceți un „cort” mic, cu ajutorul unui prosop, pentru a menține și direcționa aburul, aplecați-vă deasupra vasului și inspirați încet. Este o metodă potrivită pentru dureri de cap, congestia sinusurilor, mască facială stimulatorie, ochi obosiți etc.

Folosiți izma pentru a îndepărta insectele. Citiți aplicația *Îndepărtarea insectelor*, din acest capitol.

INDICAȚII TERAPEUTICE — IZMA

Abstenență de la cofeină: Vezi aplicația *Circulație*.

Aciditate: Izma reduce sau elimină deseori disconfortul produs de un stomac hiperacid.

VEZI ȘI: Digestie, Greață, Intestine.

PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: coada-șoricelului, tătăneasă, *remediu popular (administrat intern), ulm cu coaja netedă.

DOZAJ: Beți 1 cană de ceai de izmă sau 1 picătură ulei de izmă în 1/2 cană de apă, sorbind de câte ori este nevoie. Vezi și *Dozaj general*.

Antiseptic/Antiviral: Ingredientele active din izmă (o parte dintre ele le-am descris în *Profilul de personalitate*) au capacități antiseptice. Uleiul este partea cea mai potentă a izmei și poate fi folosit fie prin prepararea corectă a unui ceai, fie prin utilizarea chiar a uleiului.

Cum între cele *Zece plante esențiale* există plante antiseptice mai puternice, nu vă bazați numai pe izmă, mai ales în cazurile severe. Observați alternativele (*) enumerate mai jos.

VEZI ȘI: Febră, Răceli și gripă.

PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: ceapă, coada-șoricelului, *echinacea, tătăneasă, *remediu popular, *usturoi.

DOZAJ: General.

Antispasmodic: Vezi aplicația *Spasme*.

Anxietate: Vezi aplicația *Nervi*.

Arsuri la stomac: Vezi aplicația *Digestie*.

Baie: Vezi aplicația *Baie cu izmă*.

Baie cu izmă: După o zi lungă de muncă, nimic nu se poate compara cu o baie cu izmă, pentru curățare și întărirea câmpului magnetic personal. Este bine ca izma să fie mereu pe agenda dumneavoastră, mai ales dacă lucrați la computer sau sunteți în contact zilnic cu un număr mare de oameni. O baie cu plante vă îmbunătățește circulația, ajută la micșorarea efectelor supraexpunerii la elementele naturale (fie la mediul de lucru, fie la soare etc.), vă calmează nervii și emoțiile și acționează, în general, ca un revigorant plăcut, la sfârșitul zilei.

VEZI ȘI: Facial, Nervi, Păr, Piele, Supraexpunere, Terapie prin transpirație.

PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: *coada-șoricelului, *ghimbir.

DOZAJ: Preparați cel puțin 2 litri de ceai concentrat (cu o concentrație de 3 ori mai mare ca de obicei), filtrați plantele și adăugați lichidul în baie. Sau puneți cam 100 mg de plantă într-o pânză deasă și scufundați-le direct în baie. În ambele variante, veți avea parte de o baie cu ceai de izmă și senzația e grozavă! Puteți folosi și ulei de izmă, dar este cam scump, pentru o baie întreagă. În funcție de concentrația uleiului de izmă, încercați pentru început cu 1 linguriță de ulei, și vedeți ce efect are.

Bolile copilăriei: La copii de 2 ani sau mai mari, ceaiul de izmă este un remediu blând pentru calmarea multor indispoziții, atât fizice, cât și emoționale. La primele semne de stomac deranjat, febră sau răceală, este ușor să convingi un copil să bea o cană de ceai de izmă, îndulcit cu miere. De obicei, atât este suficient pentru readucerea organismului copilului la starea normală, de echilibru, și pentru a ajuta copilul să treacă peste o stare de disconfort de scurtă durată.

VEZI ȘI: Antiseptic/Antiviral, Baie de izmă, Colici, Febră, Frisoane, Greață, Intestine, Supraexpunere.

PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: ceapă, coada-șoricelului, cuișoare, *echinacea, *tătăneasă, *usturoi.

DOZAJ: General.

Circulație: Proprietățile stimulatoare ale izmei pun sângele în mișcare, mai ales spre țesuturile de suprafață. Unii foști băutori de cafea jură că o cană de ceai de izmă concentrat sau de ulei de izmă

în apă, dimineața, este suficientă ca să-i pună pe picioare. Este utilă mai ales pentru cei care tocmai au renunțat la cafea.

VEZI ȘI: Baie cu izmă, Frisoane, Răceli și gripă, Terapie prin transpirație.

PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: *ardei iute, coada-șoricelului, *ghimbir, tătăneasă, usturoi.

DOZAJ: General.

Păr (și pielea capului): Ceaiul de mentă folosit pentru clătirea părului este un tonic stimulator pentru pielea capului și păr. Părul poate fi lăsat să se usuce după această clătire, sau poate fi clătit după câteva minute, cu apă normală. Eu am folosit întotdeauna ceai de izmă în acest scop, dar puteți experimenta cu ulei sau infuzie de izmă. Puneți câteva picături de ulei de izmă în niște apă caldă, amestecați bine și clătiți-vă părul cu acest amestec.

VEZI ȘI: Circulație, Facial, Piele, Stimulent.

PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: *tătăneasă, *ghimbir (ambele plante folosite pentru clătirea părului/pielii capului).

DOZAJ: Cel indicat.

Colici: Acesta este un caz în care un nou-născut poate beneficia în urma administrării unui ceai de izmă. Pentru copii sub 2 ani, începeți încercând un ceai mai slab, de *Mentha spicata*, pentru a ajuta la eliminarea gazelor și a altor tulburări digestive care însoțesc colicile. Dacă acest tip de mentă nu pare să dea rezultate, și nu există nici efecte negative, încercați ceaiul de izmă. În ambele cazuri este bine, pentru copiii mai mari de 1 an, să îndulciți ceaiul cu puțină melasă sau miere, dacă această îndulcire se dovedește a fi necesară. Pentru copii sub 1 an nu folosiți miere, ci melasă. De obicei, uleiul de izmă este prea puternic pentru nou-născuți, dar în ocazii rare, după ce au fost încercate ambele tipuri de ceai de mentă, am obținut rezultate bune prin folosirea unei picături de ulei pur de izmă în jumătate cană de apă, administrat cu o lingură sau cu pipeta în doze mici, la intervale de 5 minute.

VEZI ȘI: Baie de izmă, Digestie, Intestine, Nervi.

PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: *coada-șoricelului, *echinacea, tătăneasă, *remediu popular (începeți cu doze de 1/16 până la 1/8 linguriță intern, la fiecare oră, pentru copii de până la 1 an).

DOZAJ: General sau cel indicat.

Congestie: Pe lângă obișnuitele congestii la cap sau piept, izma este utilă și pentru tratarea circulației, intestinelor și glandelor sudoripare congestionate.

Pentru congestia la cap, folosiți ulei de izmă în apă fierbinte sau ceai de izmă, pentru inhalații. Dacă folosiți ceai, aveți grijă să îl preparați cu un capac pe ibric, pentru a proteja uleiurile esențiale ale plantei. În timp ce ceaiul este încă fierbinte, țineți capul deasupra vasului aburind. Creați un „cort”, acoperindu-vă capul și vasul cu un prosop, pentru a menține aburii concentrați. Inspirați adânc. Dacă nasul este prea înfundat ca să puteți respira, încercați să beți puțină apă cu pulbere de ardei iute de Cayenne, înainte să începeți această procedură, pentru a pune lucrurile în mișcare (vezi *Ardei iute de Cayenne, Capitolul II*). Oricum, dacă este necesar, puteți începe să respirați pe gură. Amestecați ulei de izmă, cam 1/2 linguriță în 1/4 cană de ulei de măsline și utilizați acest amestec ca frecție pe piept și/sau sinus, atât pentru copii, cât și pentru adulți.

Ceaiul fierbinte de izmă administrat intern ajută și el la stimularea ieșirii organismului din starea de congestie. O doză mică de ardei iute, simplu sau în ceai, accelerează efectele izmei.

VEZI ȘI: Baie de izmă, Digestie, Mastită, Terapie prin transpirație.

PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: *ardei iute, *ceapă, cuișoare, *echinacea, *ghimbir, tătăneasă, ulm cu coaja netedă, usturoi.

DOZAJ: General sau cel indicat.

Constipație: Vezi aplicația *Intestine*.

Crampe menstruale: Ceaiul de izmă este un remediu ce trebuie încercat pentru calmarea durerilor de ciclu, datorită proprietăților sale relaxante și capacității de a stimula circulația și, în consecință, de a dispersa anumite tipuri de congestie. De asemenea, am constatat

că administrarea regulată a unui supliment de lactat de calciu, înainte și în timpul menstruației, previne și calmează durerile.

O altă metodă bună este amestecarea a 5 picături de ulei de izmă concentrat într-o lingură de ulei de măsline și masarea abdomenului inferior cu acest amestec. De asemenea, contra durerilor menstruale pot fi folosite toate metodele de la aplicația *Mastită*.

VEZI ȘI: Baie de izmă, Circulație, Mastită, Nervi, Spasme, Stimulent.

PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: *coada-șoricelului, *ghimbir, tătăneasă.

DOZAJ: General și cel indicat.

Creșterea dinților: Pentru a obține o amortire temporară, frecăți gingiile dureroase cu 1 picătură de ulei de izmă, diluat în 10 picături de ulei de măsline, dacă uleiul de izmă este prea puternic. Uleiul de cuișoare este un agent de amortire mult mai puternic și reprezintă o bună alternativă, în special pentru cei foarte sensibili la acțiunea mentolată a izmei. Deseori depinde de ce aveți la îndemână în momentul în care începe durerea de dinți. Verificați și remediile fitoterapeutice pentru creșterea dinților, la furnizorii locali. Acestea au deseori o eficiență uimitoare.

VEZI ȘI: nimic.

PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: *cuișoare.

DOZAJ: Cel indicat.

Diaree: Vezi aplicația *Intestine*.

Digestie: Izma este un remediu digestiv extraordinar. O puteți folosi pentru neutralizarea acizilor, eliminarea gazelor din stomac și intestine, calmarea arsurilor de stomac, stimularea digestiei, atunci când ați mâncat prea mult sau ați mâncat alimente care nu v-au priit, combaterea stării de greață sau ca să rezolvați aproape orice alt deranjament stomacal. Dacă tulburările digestive sunt dese, este bine să încercați o cană de ceai de izmă înainte de masă, ca măsură preventivă. Dar nu neglijați să vă supravegheați dieta, deoarece cauza probabilă este ceea ce ați mâncat și modul în care ați mâncat.

Dacă tulburările digestive se datorează unui ulcer, izma poate fi de ajutor, dar ardeii iute și tătăneasa sunt mai puternice (vezi *Capitolele II și IX*).

Dacă știți că aveți un anumit organ digestiv congestionat (de exemplu, ficatul sau stomacul etc.) frecați direct locul respectiv cu câteva picături de ulei de izmă, pentru stimularea circulației în zonă și dispersarea congestiei. De asemenea, administrați izmă intern. Aceste aplicații combinate vor duce la creșterea capacității digestive.

Pentru o durere de cap cu cauze digestive, vedeți aplicația *Durere de cap*.

Eu țin întotdeauna în poșetă o sticlă cu ulei de izmă, deoarece tulburările digestive sunt o problemă comună pentru foarte mulți oameni. De obicei, 1 sau 2 picături în 1/2 cană de apă, sorbite când este necesar, sunt suficiente pentru a ușura rapid digestia.

ERAL

Odată, am lucrat într-un magazin de dulciuri de pe strada principală a unui oraș turistic ce atrăgea oameni din toate colțurile lumii. În timpul unei săptămâni foarte aglomerate, telefonul meu era folosit de nu mai puțin de trei familii din trei țări diferite, care vorbeau în trei limbi diferite și care aveau probleme cu deschiderea mașinilor închiriate. În timpul uneia dintre aceste escapade, o familie germană era atât de nerăbdătoare să rezolve situația mașinii închiriate încât a lăsat-o pe bunică în magazin. Bătrâna părea foarte tulburată și, prin limbajul semnelor și câteva cuvinte englezești, mi-a spus că avea dureri mari de stomac. Când și-a dat seama că fusese „uitată” în magazin, s-a necăjit și mai tare.

Din „discuția” noastră, am înțeles că mâncărurile americane pe care le consumase în timpul acelei vizite nu îi priiseră deloc și că se temea teribil de călătoria cu avionul spre casă, care urma. Am scos imediat sticlă cu ulei de izmă și am pus o picătură în jumătate de pahar cu apă. I-am întins-o și am încercat să o fac să înțeleagă că trebuia doar să

soarbă din ea. Femeia a sorbit o dată sau de două ori, și apoi a dat paharul pe gât. La început nu s-a întâmplat nimic, dar apoi, cam după trei minute, au apărut regurgitații și gaze, bătrâna zâmbind de fiecare dată. Izma stimulase niște mișcări serioase, într-o zonă până atunci „în impas”. Uneori, câteva regurgitații bune sunt foarte necesare!

Familia s-a întors curând și ea a insistat să le explic de unde să facă rost de niște ulei de izmă, pe care să îl ia acasă cu ea, în special pentru călătoria cu avionul.

VEZI ȘI: Aciditate, Colici, Dureri de cap, Greață, Intestine, Post.

PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: *ardei iute, coada-șorice-lului, *echinacea, tătâneasă, remediu popular (luat intern), *ulm cu coaja netedă.

DOZAJ: General.

Durere: Uleiul de izmă, folosit extern, oferă de cele mai multe ori un efect de amortire temporară, care este benefic în cazul durerilor provocate de mici cucuie, de creșterea dinților sau durerilor de laringe. Uleiul de izmă este mai slab în această privință decât uleiul de cuișoare, care este un agent de amortire foarte potent și pe care îl recomand întotdeauna pentru reacții mai dure.

VEZI ȘI: Creșterea dinților, Dureri de dinți, Laringită.

PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: *cuișoare.

DOZAJ: Frecați ulei de izmă pe parte afectată sau, dacă acest ulei este prea tare (de exemplu, pentru creșterea dinților), diluați uleiul de izmă punând 1-5 picături într-o lingură de ulei simplu, cum ar fi uleiul de măsline, și frecați zona dureroasă cu acest amestec diluat.

Dureri de cap: Durerile de cap se datorează foarte des indigestiei, unui ficat congestionat sau proastei circulații a sângelui spre cap (ceea ce reprezintă deseori un efect secundar al tensiunii). Luând ceai sau ulei de izmă intern, ajutați dispersarea congestiei, în același timp calmând nervii. Un alt mod de a folosi izma în această situație este să vă masați cu o picătură de ulei (sau chiar mai mult, dacă uleiul are

concentrație mică) pe tâmpile, pe frunte, în spatele urechii, sau în adâncitura de la baza cefei (zona nervului occipital mare). Dacă știți că aveți probleme cu un sistem digestiv congestionat, poate fi util să frecați direct zona respectivă (de exemplu deasupra ficatului sau stomacului) cu câteva picături de ulei și, în plus, să administrați izmă intern, așa cum am descris mai sus.

VEZI ȘI: Baie de izmă, Circulație, Digestie, Intestine, Nervi, Stimulent.

PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: *ardei iute, coada-șorice-lului (în special tinctură de coada-șoricelului), ghimbir, tătăneasă, remediu popular (administrat intern).

DOZAJ: General.

Dureri de dinți: Frecați gingia cu ulei de izmă. În funcție de concentrația uleiului pe care îl aveți și de vârsta persoanei care are nevoie de ajutor, poate fi necesar să diluați uleiul de izmă în puțin ulei simplu, cum ar fi cel de măsline (poate un raport de 1:10, ca în cazul creșterii dinților). Pentru mulți copii sau indivizi foarte sensibili, este necesară varianta diluată, dar pentru cei mai rezistenți, se poate folosi uleiul concentrat.

Uleiul de cuișoare este mult mai puternic pentru această aplicație și poate ar fi util să folosiți această alternativă, dacă îl aveți în casă, sau să amestecați ulei de izmă cu ulei de cuișoare, pentru o tărie „intermediară”.

VEZI ȘI: Creșterea dinților, Durere.

PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: *cuișoare, remediu popular, usturoi.

DOZAJ: Cel indicat.

Facial: Folosiți planta de izmă sau uleiul de izmă ca aplicație facială cosmetică, pentru a ajuta la curățarea porilor, pentru stimularea circulației și îmbunătățirea aspectului sănătos al pielii. Preparați un vas cu ceai tare de izmă, exact cum ați face pentru o congestie a sinusurilor, și țineți fața deasupra vasului aburind, timp de 15, până la 20 de minute. Sau folosiți 5 picături (1/4 linguriță) de ulei de izmă pentru fiecare cană de apă. Țineți capul și vasul acoperite cu un

prosop, pentru a concentra aburii. Un alt mod de a folosi izma facial este amestecarea uleiului de izmă cu apă, pentru prepararea unei măști cosmetice. În acest caz, veți obține o mască grozavă atât pentru piele, cât și pentru sinusuri! O mască de plante poate fi preparată prin înmuierea frunzelor uscate de izmă în apă sau prin mărunțirea lor într-un mojar, pentru a obține o pastă de frunze proaspete. Întindeți acest amestec pe față, timp de 15-20 de minute.

VEZI ȘI: Păr, Piele.

PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: *echinacea, *ghimbir, tătăneasă, *ulm cu coaja netedă.

DOZAJ: Cel indicat.

Febră: Izma are efect calmant asupra nervilor și stimulator pentru circulație, fiind așadar foarte utilă în cazuri de febră, mai ales dacă febra este însoțită de deranjamente stomacale. Ceaiul sau uleiul de izmă pot fi folosite singure, sau pot fi amestecate cu o altă plantă, de exemplu cu coada-șoricelului sau tătăneasă, pentru o scădere mai puternică a febrei.

VEZI ȘI: Antiseptic/Antiviral, Baie cu izmă, Circulație, Greață, Nervi, Post, Terapie prin transpirație.

PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: ardei iute, *coada-șoricelului, ghimbir (baie), tătăneasă, *usturoi.

DOZAJ: General sau, atunci când este amestecat cu o altă plantă, așa cum am sugerat, beți cât de mult doriți.

Frisoane: Izma stimulează circulația, în special spre țesuturile de suprafață, și în același timp calmează nervii. Ambele acțiuni sunt foarte utile în combaterea frisoanelor. Beți ceai fierbinte sau, dacă folosiți ulei de izmă, puneți-l în apă fierbinte.

Un ceai de izmă amestecată cu tătăneasă este grozav pentru această aplicație.

VEZI ȘI: Baie cu izmă, Circulație, Febră, Răceli și gripă.

PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: *ardei iute, coada-șoricelului, *ghimbir, tătăneasă.

DOZAJ: General.

Gaze: Vezi aplicațiile *Colici* și *Digestie*.

Gât: Vezi aplicația *Laringită*.

Greață: Starea de greață poate apărea într-o mulțime de situații, începând de la gripă și sarcină, până la situații cu încărcătură emoțională, cum ar fi cazul în care îi mărturisiți colegului de apartament că i-ați stricat iremediabil un obiect la care ținea foarte mult.

Folosiți ceai și/sau ulei de izmă în orice situație care implică greața. Dacă există vreun motiv pentru care nu puteți utiliza izmă, o alternativă este ceaiul sau pulberea din rădăcină de ghimbir (mai ales pentru grețurile de dimineață).

Pentru stările de vomă cu stomacul gol (nu pot să le sufăr), preparați o cană de ceai de coada-șoricelului/izmă și luați câte 1 lingură la fiecare 10 minute. Starea de vomă se va calma, de obicei după 1-5 linguri, dar e mai bine să terminați cana de ceai, „ca să fiți siguri”!

Dacă starea de greață este cronică și se datorează unei diete nepotrivite, băuturii sau medicamentelor, încercați să luați măsuri pentru înlăturarea cauzei.

VEZI ȘI: Baie de izmă, Digestie, Nervi, Spasme.

PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: *coada-șoricelului, *ghimbir, remediu popular (luat intern), ulm cu coaja netedă.

DOZAJ: General.

Grețuri de dimineață: Vezi aplicația *Greață*.

Halitoză: Pentru o respirație urât mirositoare cronică, îndreptați-vă atenția spre curățarea și întărirea sângelui și spre funcțiile de eliminare ale organismului, de exemplu prin folosirea uneia dintre ierburile suplimentare enumerate mai jos. În același timp, o picătură mică de ulei de izmă pe limbă poate masca bine respirația rău-mirositoare. De asemenea, uleiul de izmă folosit pentru înprospătarea respirației este ideal după ce ați mâncat usturoi. Dacă respirația rău-mirositoare se datorează gazelor stomacale, utilizați izma așa cum se specifică în aplicația *Digestie*.

VEZI ȘI: Digestie, Intestine.

PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: coada-șoricelului, *cuișoare, ghimbir, tătăneasă.

DOZAJ: 1 picătură mică de ulei de izmă pe limbă sau, dacă aveți nevoie și de un ajutor digestiv, puneți două picături de ulei în jumătate de pahar cu apă și sorbiți. Astfel, izma acționează în două moduri, în același timp.

Insolație: Vezi aplicația *Supraexpunere*.

Insomnie: Vezi aplicația *Nervi*.

Intestine: Izma este calmantă pentru nervi, stimulator pentru circulație și oarecum antispasmodică. În consecință, poate calma crampele din intestine, un colon spastic, gaze și cazuri ușoare de constipație sau diaree. O clismă cu ceai de izmă oferă deseori o alinare imediată pentru un intestin leneș, care are tendințe de constipație, sau pentru un colon spastic și, pe de altă parte, poate calma un intestin prea agitat și diareea rezultată.

Totuși, izma *nu* trebuie utilizată în cazuri de ulcer sever sau perforat, căci în aceste circumstanțe poate fi prea stimulator. În aceste cazuri puteți folosi acțiunile calmante și de normalizare ale unei clisme și/sau ceai de tătăneasă sau ulm cu coaja netedă, pentru a obține un efect rapid și puternic.

VEZI ȘI: Digestie.

PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: coada-șoricelului, ghimbir, *tătăneasă, remediu popular, *ulm cu coaja netedă, usturoi.

DOZAJ: General. Pentru cazuri severe, de genul unui colon foarte spastic, puteți bea 3-5 cani de ceai de izmă pe zi, timp de 7-10 zile.

Îndepărtarea insectelor: Folosiți frunze uscate de izmă sau frunze uscate ale altui tip de mentă cu aromă puternică, pentru a îndepărta insectele și a le împiedica să se strecoare în cerealele din cămară. Fie amestecați în cereale frunze de izmă uscate, fie umpleți un ciorap vechi de nailon cu izmă și îl puneți în sacii cu cereale. Sau umpleți niște pungulițe mici cu izmă și le puneți în sacii sau vasele cu cereale (dacă nu vreți ca frunzele să se amestece cu acestea). (Este interesant

că s-au făcut niște studii oficiale referitoare la utilizarea izmei pentru îndepărtarea insectelor, deoarece în unele țări africane, cum ar fi Ruanda, frunzele de izmă sunt utilizate de mult în acest scop.) Extinzând această idee, puteți încerca trucul cu ciorapul plin cu izmă pentru a îndepărta insectele din locul de dormit al unui animal de casă.

Ungeți-vă pielea cu ulei de izmă diluat pentru îndepărtarea insectelor. Eu am utilizat această metodă ani de zile și am obținut rezultate uimitoare. În unele părți ale țării, metoda pare să aibă un efect spectaculos, pe când în alte zone și în anumite împrejurări nu dă rezultate la fel de bune. În consecință, nu pot recomanda izma drept un mijloc perfect de îndepărtare a insectelor, dar cum de multe ori dă rezultate, cred că merită să încercați. Uneori îmi leg în jurul gâtului o batistă pe care am pus câteva picături de ulei de izmă, în loc să pun ulei direct pe piele. Am folosit ideea aceasta cu batista și legând-o la gâtul unui animal de casă, pentru a-l scăpa de atacurile muștelor sau țânțarilor. Am combinat izmă cu eucalipt și citronella (amândouă binecunoscute pentru capacitatea lor de a respinge insectele) pentru a obține un amestec foarte puternic, pe care apoi l-am diluat cu un ulei vegetal ieftin și cu care am frecat direct blana animalului. Acest tratament puternic poate dura timp de câteva zile, așa că pregătiți-vă sufletește să trăiți alături de un animal de casă care e posibil să duhnească de aroma uleiului cu care l-ați frecat!

VEZI ȘI: Piele.

PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: ardei iute, cuișoare, *usturoi.

DOZAJ: General sau cel indicat.

Laringită: Uleiul de izmă are proprietăți (vezi *Profilul de personalitate de mai sus*) care pot amorti temporar orice faringe sau laringe inflammat. Această calitate este foarte utilă pentru cântăreți sau oratori, care au deseori probleme de acest gen. Uleiul poate fi folosit și pentru dureri de gât, deoarece calitățile sale de antiseptic pot combate direct cauza acestora.

VEZI ȘI: Antiseptic, Durere.

PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: ardei iute, *cuișoare, usturoi, ghimbir, ceapă (tablete de gât), ulm cu coaja netedă (tablete de gât).

DOZAJ: 1 picătură de ulei de izmă pe limbă sau 1 sau mai multe picături de ulei în apă, pentru gargară (uneori ajută să adăugați un vârf de cuțit de sare, în gargară).

Mastită: Aceasta este caracterizată de o inflamație a limfei și/sau a glandelor mamare. Cum am întâlnit deseori această situație la mamele care alăptau, acestora mă voi adresa aici în primul rând. Uneori, o mamă care alăptează poate simți o durere și/sau o zonă tare în sân, care evoluează rapid la o durere puternică, o duritate și încălzire a zonei. Întotdeauna, este cel mai bine să începeți tratamentul la primele semne de duritate apărute în glanda mamară, dar chiar și dacă s-a trecut de această fază, am obținut efecte folosind cataplasme sau comprese cu izmă. Vedeți instrucțiunile detaliate pentru *Catapasmă* sau *Compresă* în *Capitolul 1, Lecția 2*.

Pentru compresă, preparați un ceai tare de izmă, înmuiați o pânză în el și aplicați-o, foarte caldă, pe sân. Înmuiați din nou pânza, la intervale de 5-10 minute și continuați în acest stil cel puțin 20 de minute. Deseori, o sticlă de apă fierbinte aplicată peste pachetul cu izmă ajută la menținerea căldurii acestuia. O alternativă a folosirii ceaiului este să aplicați ușor ulei de masaj de izmă (vezi rețeta de mai jos) pe zona respectivă, să o acoperiți cu o pânză curată de bumbac și apoi să aplicați o sticlă de apă fierbinte peste pânză. Între aplicațiile compresei sau la capătul unei serii de 20 de minute de aplicații, masați viguros sânul în direcția în care trebuie să curgă laptele, folosind uleiul de masaj din izmă. (Rețetă: 5 picături din cel mai concentrat ulei de izmă într-o lingură de ulei de măsline.)

Acest masaj trebuie să fie viguros și deseori foarte deranjant la început, mai ales dacă sânul este inflammat. Ideea este să faceți fluidele limfatice și laptele să circule cât mai mult posibil, ceea ce duce la scăderea semnificativă a durității sânului. Masajul va ajuta la reducerea congestiei care a cauzat inflamația în sân. Aveți grijă să ștergeți orice urmă de izmă de pe sfârc, înainte să alăptați copilul.

Sfătuți mama să bea ceaiuri de plante, cum ar fi de coada-șoricelului sau izmă (acestea nu creează probleme copilului, prin trecerea

în lapte), 2-4 căni pe zi și, în plus, să bea multă apă obișnuită, cel puțin 2 litri pe zi.

VEZI ȘI: Nimic.

PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: cōada-șoricelului, ghimbir (folosit ca plantă alternativă în aplicația referitoare la sân), *tătăneasă.

DOZAJ: General și cel indicat.

Mâncărimi: Vezi aplicația *Piele*.

Nervi: Izma este calmantă și relaxantă pentru nervi și are o acțiune sedativă moderată pentru mulți oameni. O puteți folosi pentru insomnie, anxietate și tensiune nervoasă. Eu folosesc în general ceai sau infuzie de izmă, căci uleiul poate fi prea puternic și stimulat, în consecință anulând posibilele efecte calmante.

Mulți elevi mi-au spus că o cană cu ceai seara este suficientă pentru a scăpa de starea de agitație de după o zi plină.

VEZI ȘI: Baie de izmă, Durere, Dureri de cap.

PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: *cuișoare, *usturoi.

DOZAJ: De obicei, ceaiul este cea mai bună formă și poate fi administrat în cantitatea necesară.

Palpitații: Ceaiul sau uleiul de izmă oferă o rezolvare moderată, dar constantă, a acestei situații. Pentru un efect mai puternic, utilizați ardei iute de Cayenne (vezi *Capitolul II*).

Uneori, dificultățile cronice cu palpitații se pot datora indigestiei sau dificultății de eliminare a gazelor. Pentru această variantă, recitiți aplicația *Digestie* din acest capitol și din altele.

VEZI ȘI: Circulație, Digestie, Nervi, Stimulent.

PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: *ardei iute, cuișoare, ghimbir, tătăneasă, *usturoi.

DOZAJ: General.

Piele: Uleiul și ceaiul de izmă ajută amândouă la stimularea circulației spre țesuturile cutanate de suprafață. Folosită ca baie, izma este un bun tonic pentru piele. Puneți câteva picături de ulei de izmă

Într-un ulei de masaj sau de piele, pentru a ajuta la tonifierea pielii. Uleiul are proprietăți antiseptice, deci poate fi folosit de câte ori este necesară această proprietate.

Ceaiul de izmă poate fi folosit pentru o baie sau o spălare care să calmeze erupțiile de pe piele.

Iritațiile cronice ale pielii se datorează deseori unei diete nepotrivite, mai ales unor obiceiuri dietetice nepotrivite și de durată, care împiedică ficatul să curețe sângele corect. Sângele este în acest caz curățat parțial prin sistemul limfatic și prin piele, apărând astfel iritații cronice ale pielii. În orice situație cronică, este bine să analizați schimbările de dietă necesare, iar iritațiile pielii sunt un exemplu foarte bun în acest sens. Dacă doriți sfaturi pentru schimbarea dietei, citiți cartea *Intuitive Eating (Alimentația intuitivă)*, de Humbart Santillo.

VEZI ȘI: Baie de izmă, Circulație, Facial, Terapia prin transpirație.

PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: *echinacea, ghimbir, *tătăneasă, *remediu popular, ulm cu coaja netedă.

DOZAJ: General.

Post: Ceaiul de izmă este bun în timpul postului, sub forma unui supliment de o cană pe zi, față de programul zilnic. Nu este bine să folosiți ceaiul de izmă ca unic ceai pentru post, deoarece acesta poate fi prea stimulator, dacă este utilizat singur în acest scop. Totuși, dacă este folosit conform recomandărilor, poate ajuta la stimularea circulației și a activității organelor. Ceea ce înseamnă mai multă energie pentru dumneavoastră.

Pentru un post scurt (de 2-3 zile), vă sugerez să folosiți drept ceai principal de curățare pe cel de tătăneasă și/sau ulm cu coaja netedă și/sau coada-șoricelului (Vezi *Capitolele IX, X și IV*).

VEZI ȘI: Circulație, Digestie, Intestine, Stimulent.

PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: ceapă, coada-șoricelului, *tătăneasă, ulm cu coaja netedă.

DOZAJ: În timpul unui post scurt, beți 1 sau 2 căni de ceai de izmă pe zi, ca supliment la ceaiul principal folosit, așa cum am descris mai sus. Dacă izma se combină cu o altă plantă, puteți să beți cât de mult doriți.

Răceli și gripă: Folosiți izmă pentru a calma simptomele asociate cu o simplă răceală sau gripă, cum ar fi frisoane, febră, junghiuri și dureri etc. Pentru răceli sau gripe mai grave, este posibil să fie nevoie de una dintre plantele antibiotice mai puternice, cum ar fi usturoiul sau remediul popular (administrat intern).

Nu uitați să folosiți ceai sau ulei de izmă pentru inhalații sau frecție pe piept sau picioare (în acest caz este mai bun uleiul diluat) dacă apar simptome de răceli și gripă.

VEZI ȘI: Baie de izmă, Febră, Greață, Post, Sinus, Terapia transpirației.

PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: ardei iute, ceapă, coada-șoricelului, cuișoare, *echinacea, *tătăneasă, *remediu popular (administrat intern), *usturoi.

DOZAJ: General.

Rău de mișcare: Vezi aplicația *Greață*.

Relaxant/calmant: Vezi aplicația *Nervi*.

Sâni: Vezi aplicația *Mastită*.

Sedativ: Vezi aplicația *Nervi*.

Sinus: Folosiți ulei de izmă concentrat sau amestecați câteva picături din acesta într-o lingură de ulei simplu, cum ar fi uleiul de măsline, pentru a freca zona sinusurilor cu amestecul acesta. Este de ajutor și să folosiți doar o picătură de ulei în apropierea deschiderii nărilor, așa încât să puteți inhala aroma uleiului. Pentru nou-născuți și copii mici, eu pun uleiul pe o pânză și o așez lângă capul copilului, în timp ce acesta doarme. Numesc asta metoda „pânzei aromate pentru deschiderea sinusurilor”. Ceaiul de izmă inhalat pe nări (câte o nară, pe rând) este un tratament plăcut pentru nas și stimulent pentru sinusuri, mai ales după o zi de lucru într-un mediu plin de praf, de fum sau poluat cu alți agenți. (Vezi *Spălătură nazală* în *Capitolul 1, Lecția 2*.) Ceaiul este foarte util în cazurile de congestie a sinusurilor și de iritații moderate ale acestora.

VEZI ȘI: Circulație, Congestie, Durere de cap, Răceli și gripă.

PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: *ardei iute, *ceapă, coada-șoricelului, *ghimbir, tătăneasă, usturoi,.

DOZAJ: General.

Spasme: Ceaiul sau infuzia de izmă au calități antispasmodice moderate. Starea de vomă, durerile menstruale, durerile de picioare, durerile de cap etc., toate răspund bine la un tratament cu izmă. Uleiul folosit extern este deosebit de util pentru spasme. Puteți folosi simultan ceai sau infuzie de izmă, intern, și ulei de izmă, extern.

VEZI ȘI: Baie, Crampe menstruale, Greață, Durere.

PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: *cuișoare, ghimbir, tătăneasă, *usturoi.

DOZAJ: General.

Spasme musculare: Vezi aplicația *Spasme*.

Supraexpunere: Cum cea mai mare parte a vieții am trăit în sud-vestul Statelor Unite, majoritatea experiențelor mele de supraexpunere la elementele naturii sunt legate de efectele soarelui. Totuși, în perioada în care am locuit câțiva ani în statul New England, am descoperit că aceleași tratamente fitoterapeutice se aplică și pentru supraexpunerea la frig.

Simptomele supraexpunerii pot include unul sau o combinație a următoarelor simptome:

- slăbiciune fizică totală
- durere de cap, în special însoțită de dureri ale ochilor
- degerături
- arsuri de soare
- stare de leșin
- frisoane
- temperatură extremă a corpului (fie ridicată, fie scăzută)
- confuzie mentală/emoțională.

Cele mai serioase cazuri de supraexpunere, în special cele ce implică stări de inconștiență, necesită ajutor profesionist. În cazul

unor simptome moderate, există multe metode de tratament fitoterapeutic pe care le puteți folosi.

Primul lucru care trebuie făcut, pentru a obține o calmare imediată, este să faceți o baie cu izmă (vezi aplicația *Baie cu izmă*) la temperatura potrivită pentru tipul de supraexpunere respectiv. Pentru supraexpunere la soare, folosiți o baie caldă. Pentru supraexpunere la frig, folosiți o baie între caldă și caldă. Temperatura băii cu izmă trebuie întotdeauna să fie confortabilă pentru persoana care o face. Stați în baie 20 de minute sau mai mult, dacă doriți, adăugând apă fierbinte, așa încât să mențineți temperatura dorită.

În timpul băii, beți niște ceai de izmă (la temperatura camerei sau foarte cald) sau un ceai de plante, făcut dintr-una sau un amestec din cele Zece esențiale. De exemplu, ceaiul de ghimbir este un stimulent puternic și dă efecte la fel de bune pentru expunerea la frig, iar ardeiul iute este cel mai potrivit pentru cazurile de șoc. Pentru membrele reci, preparați înainte sau după baie un amestec de câteva picături de ulei de izmă într-o lingură de ulei simplu (uleiul de măsline e foarte bun) și frecați membrele cu acesta, pentru a normaliza circulația.

ERAL

Am locuit odată într-o zonă de deșert, împreună cu un grup de prieteni care lucrau deseori în construcții. Pete, un nou-sosit în grupul nostru, a decis într-o zi să se radă în cap. Și-a uns țeasta strălucitoare și a plecat să muncească pe acoperiș, numai că după scurt timp a început să se simtă rău din cauza supraexpunerii la căldură. Scalpul a început să i se înroșească, la fel ca și restul pielii lui neobișnuite cu arșița, căci nu purta nici cămașă, nici ceva care să-i acopere capul. Când a venit la mine să îl ajut, tâmpilele îi pulsau, era slăbit și avea stări de greață și, bineînțeles, pielea și scalpul arse de soare îl deranjau teribil. Am recomandat imediat o baie cu izmă, dar după expresia lui am înțeles că nu credea că era un remediu suficient de puternic pentru suferințele lui. Am sugerat să bea și ceai

rece de izmă (dar nu cu gheață) în timpul băii și după aceea. Apoi, i-am spus să se acopere tot timpul complet, când lucra afară, cel puțin până se obișnuia cu soarele puternic al deșertului.

Mai târziu, în aceeași seară, Pete s-a întors, fericit, spunând că se simțea excelent, cu excepția pielii încă iritate. Îmi urmăse sugestiile și era surprins de cât de repede începuse să se simtă mai bine, după ce intrase în cele din urmă în baie cu izmă și băuse niște ceai.

A doua zi s-a întors la lucru, bine acoperit cu haine și loțiune de plajă, și semănând mai mult cu o roșie cu picioare păroase. Dar ce mai contează, construcția a fost terminată!

VEZI ȘI: Baie de izmă, Circulație, Durere, Dureri de cap.

PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: *ardei iute, coada-șoricelului, cuișoare, *ghimbir, tătăneasă, usturoi.

DOZAJ: General și cel indicat.

Terapie prin transpirație: În timpul oricărei boli, corpul elimină otrăvuri prin transpirație, prin intermediul ganglionilor limfatici și prin piele. Faceți o baie de izmă și beți ceai de izmă, ghimbir sau coada-șoricelului în timp ce stați în baie, pentru a încuraja transpirația. Pentru o acțiune mai puternică, folosiți o baie de ghimbir. Izma echilibrează circulația, ajutând corpul să elimine toxine prin transpirație.

VEZI ȘI: Baie de izmă, Circulație, Febră.

PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: ardei iute, *coada-șoricelului, cuișoare, *ghimbir.

DOZAJ: General.

Stimulent: În *Profilul de personalitate* am descris „Paradoxul izmei” – faptul că izma este stimuloare pentru circulație și, totuși, calmantă pentru nervi. Uleiul de izmă folosit singur este mai mult stimulator. O cană de ceai de izmă este mai mult relaxantă. Cantitatea de ulei de izmă care se află într-o cană de ceai este suficient de stimuloare în

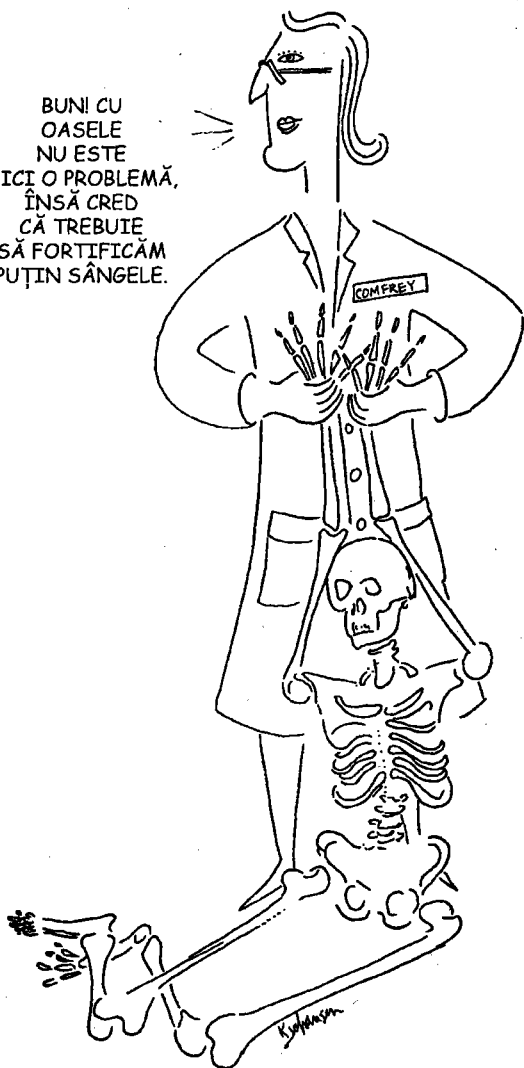
majoritatea cazurilor, dar atunci când este necesar, este posibil să preferăm acțiunea mai puternică a uleiului de izmă concentrat, folosit singur.

Stimulentul poate fi necesar în situații ca: digestie slabă, durere de cap, congestie a sinusurilor, circulație proastă, arsuri de stomac, spasme musculare etc.

VEZI ȘI: Circulație, Congestie, Crampe menstruale, Digestie, Dureri de cap, Piele, Sinus, Supraexpunere.

PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: *ardei iute, coada-șorice-lului, *ghimbir, usturoi.

DOZAJ: General.



CAPITOLUL IX

TĂTĂNEASA

Symphytum officinale



Sângele și pielea le revigorează
La interior și exterior, microbi-i dezarmează.
Singură sau cu aliații săi, ea vrea să lupte
Să vindece sângerări, arsuri și oase rupte.

Profil de personalitate – TĂTĂNEASA

Tătăneasa are niște caracteristici extraordinare și unice care sunt foarte neobișnuite în lumea plantelor. Este faimoasă pentru conținutul ridicat de alantoină naturală, care se găsește mai ales în rădăcină, dar și în frunze.

Alantoina ajută și la accelerarea curățării suprafețelor septice și muribunde (țesuturi moarte, bolnave sau care se vindecă greu), făcând loc pentru creșterea rapidă a țesuturilor sănătoase. În vindecarea pielii și oaselor, este cunoscut faptul că celulele noi nu cresc și nu se refac repede pe suprafețele septice (bolnave). Deși alantoina în sine nu este antiseptică, ea catalizează creșterea numărului de leucocite în sânge, iar acestea luptă împotriva infecțiilor și previn apariția lor. Alantoina acționează ca un hormon care, chiar și în cantități mici, poate genera schimbări mari și pozitive în capacitatea organismului de a elimina celulele bolnave și de a le reabilita pe cele sănătoase. Tătăneasa este o plantă cu totul aparte!

Încă de la începutul secolului al XVI-lea, doctorii englezi au folosit și au scris despre calitățile puternice de reproducere a celulelor pe care le are tătăneasa. Asta s-a întâmplat cu mult înainte ca oamenii de știință să identifice prezența alantoinei. Mai târziu, s-a

descoperit că alantoina este un agent activ în dezvoltarea fătului și a laptelui mamei, care ajută la creșterea copilului.

Deși alantoina s-a dovedit extraordinar de eficientă prin capacitățile ei de vindecare, există multe alte proprietăți ale tătăneșei care acționează împreună cu alantoina, pentru a îmbunătăți acțiunea acesteia. Printre acestea se numără colecția largă de proteine folosite ale tătăneșei, capacitatea ei rară de a pune la dispoziția organismului cantități mari de vitamină B₁₂ și calitatea mucilaginoasă a frunzelor și rădăcinilor ei, care o fac extrem de calmantă pentru membranele mucoase iritate și alte zone inflamate. Nu uitați că, în medicina naturistă, fiecare plantă are numeroase proprietăți care lucrează împreună, sporindu-și calitățile una celeilalte și de aceea, când dintr-o plantă se extrage un așa-zis „ingredient activ” și este folosit singur, pierdem această interacțiune valoroasă.

Tătăneasa este extrem de puternică atunci când este pregătită așa cum trebuie. Alantoina este mult mai solubilă în apă fierbinte, decât în apă rece, dar începe să se descompună rapid la căldură prelungită, mai ales dacă se trece de punctul de fierbere. Alantoina dă cele mai bune rezultate când nu este pregătită în apă dură sau când nu este lăsată să stea în formă fiartă mai mult de 24 de ore. Asta înseamnă că, pentru a obține cea mai bună eficiență a rădăcinilor și frunzelor de tătăneasă, este bine să fierbeți planta în apă distilată, aducând-o până exact la punctul de fierbere. Acoperiți cu un capac timpul necesar (de obicei, între 10 și 30 de minute) și apoi folosiți preparatul imediat, sau în cel mult 24 de ore. De aceea este mai bine să aveți rădăcina de tătăneasă sub formă de pulbere sau tăiată în bucăți mici, așa încât să se opărească ușor și rapid. Frunzele uscate sau proaspete sunt ușor de rupt sau mărunțit. Ideea este ca o suprafață cât mai mare de părți de tătăneasă să fie în contact cu apa fierbinte sau cu alt mediu de extragere. Uneori, dacă fiertura nu pare suficient de puternică și dacă s-a răcit deja, și deci nu mai continuă să extragă substanțele din plantă, o reîncălzesc și o las din nou să stea. Aceste „puncte de finețe” ale pregătirii tătăneșei, care îmbunătățesc categoric puterea plantei, nu sunt totuși atât de cruciale încât să distrugă eficiența tătăneșei, dacă nu sunt respectate întocmai. Chiar dacă trebuie să fierbeți puțin rădăcina în apa obișnuită de la robinet

(așa cum fac mulți), puteți să vă așteptați la un ajutor substanțial de la această plantă puternică.

ERAL

De-a lungul anilor, am observat în practica mea că de cum învăț să vindec ceva, imediat încep să primesc cereri de la diferiți oameni, ca să îi ajut chiar în acea problemă. Acest fenomen era atât de des încât uneori simțeam o reticență în a învăța ceva nou, știind că urma, probabil, să fiu nevoită să tratez foarte curând cazuri severe corelate cu noile mele cunoștințe! Exact așa s-a întâmplat cu un tip de boală de piele care era, de regulă, diagnosticată de doctori ca fiind eczemă.

Nu știu niciodată sigur ce etichetează medicii oficial drept eczemă. Mi-au fost prezentate multe probleme ale pielii cu aspect diferit, fiecare diagnosticată drept eczemă, de un medic sau altul. În multe cazuri este prescris medicamentul cortizon, folosit în general sub formă de cremă, și persoana care venea la mine căuta o alternativă, fiind cunoscută lista lungă de posibile efecte secundare ale acestui medicament. O dată ce am început să obțin succese regulate utilizând tătăneasă în multe afecțiuni ale pielii, am început să primesc o serie de cereri pentru niște boli de piele tot mai dure-roase, încăpățănate și aducătoare de vicisitudini (grozav cuvânt, nu?), inclusiv pentru eczeme.

Un caz memorabil a fost cel al lui Emily, o tânără de douăzeci de ani, care avea o eczemă gravă pe mâini, încheieturi, pleoape și răspândită și pe alte zone ale corpului. Era o erupție permanentă, care îi provoca un disconfort continuu și o ținea foarte izolată din punct de vedere social. Emily, ca și mulți alții care mi-au spus același lucru, constatasese că acele creme cu cortizon prescriese ofereau o calmare rapidă, dar doar de scurtă durată, fără a vindeca efectiv. Eu știam că, în timp, aveau să fie necesare aplicări mai masive și mai frecvente de cortizon, pentru a obține aceleași efecte simptomatice de la început. Între timp,

creșteau și riscurile implicate de utilizarea cortizonului. Mai știam că în tratarea naturistă a unui caz atât de vechi precum cel al lui Emily era necesară mai mult decât o simplă cataplasma care să se aplice doar o dată. I-am explicat dedicarea implicată de efectuarea unui tratament zilnic, care să o ajute în rezolvarea problemei ei.

Emily a început să bea zilnic patru cani de ceai din rădăcină sau frunze de tătăneasă. Intenția era să curețe și să își întărească sângele, în același timp începând să elimine pielea bolnavă și să reconstruiască celulele noi ale pielii. Ea trebuia să utilizeze cortizonul cât mai puțin posibil și să elimine din dietă mâncărurile ce produceau un stres suplimentar asupra organismului – zahăr procesat, cofeină, prăjeli etc. Am preparat și o alifie de tătăneasă, pe care să o folosească direct pe piele. (În prezent, există pe piață unele extrem de bune.) După aproximativ două săptămâni, rezultatele au fost observabile. Pielea ei a început să se curețe singură, deși utiliza doar ocazional crema cu cortizon, și a rămas așa aproape timp de o săptămână, în loc ca eczema să reapară din nou la trei, patru zile, cum se întâmpla înainte. Alifia de tătăneasă era calmantă și ajuta mult la reducerea simptomelor, deși nu atât de vizibil precum crema cu cortizon. Dar Emily simțea că putea accepta asta, deoarece acționa în același timp asupra problemei generale. Răbdarea ei a fost răsplătită în mai puțin de două luni. A reușit să renunțe total la cortizon. De câte ori avea câte o erupție din cauza unor emoții puternice sau a problemelor psihologice asociate cu boala ei de piele, creștea doar doza de tătăneasă (la 5-6 cani) timp de câteva zile, și asta era tot. (Am folosit forma de ceai de tătăneasă pentru că aceasta introducea planta în corp într-o formă gata să fie folosită, împreună cu apa suplimentară necesară pentru spălarea sistemelor de eliminare și curățarea sângelui. Astfel, pielea nu a mai fost nevoită să preia această povară, ca înainte.)

Această metodă de tratament a continuat cam trei luni, la capătul cărora eczema nu mai era vizibilă decât în perioadele de stres extrem, și

atunci doar în pete mici, care se curătau rapid. Viața socială a lui Emily a început să se schimbe rapid. Se simțea mai încrezătoare în sine, iar sănătatea ei a făcut pași mari înainte. În lunile în care s-a ocupat de problema ei de piele, am văzut clar amândouă că îmbunătățirea se datora unei combinații a ceea ce făceam – de la schimbările de dietă, până la relaxare. Și totuși era la fel de clar că utilizarea tătănesei fusese un factor crucial în vindecare, căci simptomele reveneau în forță, de câte ori înceta să o ia.

După trei luni de utilizare zilnică a ceaiului de tătăneasă, Emily a redus doza la 2 cani pe zi. Când am vorbit ultima dată cu ea (la capătul unui an), mai lua doar 1 cană de tătăneasă zilnic, ca tonic și „preventiv”, și nu îi mai apăruse eczema de peste trei luni. Efectul secundar al tratamentului cu tătăneasă a fost o îmbunătățire vizibilă a stării ei generale de sănătate, căci tătăneasa îi întărea întregul organism, nu doar pielea.

Aceasta este doar una din numeroasele „povești despre piele”. Tătăneasa este planta care îmi vine întotdeauna în minte, când apare o dilemă legată de piele.

Tătăneasa crește foarte ușor din bucăți de rădăcină tăiată. Este o plantă pe care este bine să o luați întotdeauna cu dumneavoastră și să începeți să o cultivați, în casă sau afară, oriunde ați locui. Eu am luat cu mine „începuturi” de rădăcină de tătăneasă de pe Coasta de Est, în sud-vestul Statelor Unite și am constatat că poate crește în cea mai mare varietate de climă. Rădăcinile de tătăneasă trebuie recoltate atunci când conțin cea mai mare concentrație de alantoină, în timpul lunilor de iarnă, din ianuarie, până în martie. În această perioadă, planta se pregătește pentru efortul nou de dezvoltare celulară din primăvară și își concentrează toate resursele în rădăcini. Recoltați rădăcinile prin săpare, apoi curățați stratul exterior mai dur și tăiați-le în bucăți cât mai mici (veți avea nevoie de o toporișcă mică sau de un cuțit mare și ascuțit), pentru a se usca mai rapid și a putea fi

pregătite cu mai multe eficiență în viitor. Rădăcinile vor fi destul de umede. Pentru a împiedica apariția mucegaiului în timpul uscării, întindeți-le în straturi subțiri pe un carton, ferite de lumina directă a soarelui (e perfect în climate fierbinți și uscate) sau încercați să le uscați într-un cuptor cu temperaturi mici (între 40 și 50 de grade).

Dacă nu sunteți o persoană care să se ocupe de cultivarea plantelor, puteți oricând să luați frunze și rădăcini de plante de la un furnizor de plante medicinale. Frunzele de tătăneasă uscate așa cum trebuie păstrează o mare parte din culoarea lor verde intensă, așa că nu le cumpărați dacă sunt maronii sau cenușii. Rădăcina de tătăneasă uscată poate avea diferite nuanțe, de la crem la maroniu. Dacă este negricioasă, este probabil să nu fi fost pregătită corect.

După ce plantați tătăneasă, aceasta se „prinde” pentru totdeauna. Rădăcinile de tătăneasă se înfig foarte adânc în sol, oarecum în genul rădăcinilor de copaci, și din bucățile de rădăcină rămase în pământ după recoltare, primăvara vor răsări noi plante de tătăneasă.

În aprilie și mai, concentrațiile de alantoină din rădăcinile de tătăneasă încep deja să scadă. În această perioadă alantoina începe să urce, stimulând regenerarea celulelor pentru creșterea unor noi tulpini, frunze și flori. Concentrația de alantoină din tulpină și frunze nu este niciodată într-o cantitate atât de mare ca aceea care se găsește pe timpul iernii în rădăcini, frunzele (în primul rând) și tulpinile (într-o măsură mai mică) dețin totuși cantități semnificative și utilizabile de alantoină, împreună cu alte vitamine, minerale și proteine care duc la creșterea proprietăților terapeutice ale tătănesei și o transformă într-o recoltă hrănitoare importantă pentru oameni (poate fi preparată ca și spanacul, crudă sau fiartă) și pentru animale domestice (vezi aplicația *Nutriție* de mai jos). Florile ei sunt frumoase și pot fi mâncate, dar nu conțin cantități importante de alantoină. În concluzie, perioada cea mai potrivită pentru culegerea frunzelor mature de tătăneasă este cea dinainte sau după înflorirea plantei. Aceasta este perioada în care proprietățile nutritive și cantitatea de alantoină din frunze sunt cele mai puternice, întrucât nu sunt direcționate spre formarea de flori și nici nu se retrag în rădăcini, spre sfârșitul toamnei, pentru depozitare pe timpul iernii.

Recoltarea frunzelor mature se face pur și simplu prin culegerea acestora și utilizarea lor sub formă crudă, sau prin tăierea frunzelor, cu tot cu codiță, și atârnarea lor, în mănunchiuri, într-o zonă umbrită și uscată (în casă sau afară), până ce se usucă bine. Apoi, este ușor să rupeți frunzele de pe codițele mai mari (cele mici și subțiri rămân, de obicei, împreună cu frunza) și să le păstrați într-un săculeț sau într-o cutie, la loc întunecat și uscat, de exemplu într-un bufet. Codițele mai mari rămase pot fi puse separat.

Toate acestea nu trebuie să vă intimideze și să vă facă să credeți că trebuie neapărat să respectați acest grafic de timp pentru recoltare sau că este absolut necesar să cultivați singuri tătăneasă, pentru a obține rezultate bune. Nu am vrut decât să subliniez când puteți obține rezultate maxime de la tătăneasă. Eu folosesc orice parte din planta mea de tătăneasă de câte ori apare nevoia, indiferent ce moment al anului este. Dar dacă o recoltez ca să o utilizez mai târziu, atunci țin cont de perioadele cele mai bune. În cazul utilizării tătănesei uscate cumpărate de la un magazin de plante medicinale, va trebui să vă bazați pe faptul că recoltatorii comerciali se pricep la ceea ce fac (nu uitați, totuși, să verificați dacă produsul are culoarea care trebuie, da?). Ținând cont de rezultatele bune obținute de majoritatea celor care au cumpărat tătăneasă, cred că puteți fi optimiști, în această privință.

Atunci când am aflat prima dată despre toate modurile de utilizare a tătănesei, m-am poticnit deseori la încercarea de a decide care parte a plantei, rădăcina sau frunza, trebuia folosită pentru o anumită situație. Mulți dintre prietenii mei naturaliști spuneau doar: „folosește tătăneasă pentru asta și asta” și, dacă nu mă gândeam să-i întreb exact cum să o prepar sau să o aplic, ajungeam acasă și începeam să îmi pun eu aceste întrebări. Câteodată mă aflam în zone atât de izolate încât nu era posibil să-i contactez prin telefon, atunci când apăreau întrebările, așa că de multe ori eram cam neliniștită că foloseam rădăcini sau frunze la întâmplare, în funcție de posibilități și nu în „cel mai bun mod”, pe care ar fi fost bine să îl știu. Această situație era complicată și mai mult de faptul că, chiar dacă îi întrebam direct care parte era mai bine să o folosesc pentru o anumită

aplicație, prietenii mei mai experimentați îmi dădeau răspunsuri diferite, în momente diferite.

După multe studii și experiențe cu rădăcini și frunze verzi și uscate de tătăneasă, am constatat că în cele mai multe cazuri, pentru utilizări normale – răni, tulburări digestive, tonifierea sângelui etc. –, obțineam rezultate aproape identice, indiferent care parte a tătănesei o utilizasem. Frunzele au suficientă alantoină pentru satisfacerea multor necesități și cum sunt mai bogate în componente nutritive și au un gust mai apreciat de majoritatea oamenilor (atunci când sunt administrate intern), ele reprezintă prima mea alegere, în situațiile obișnuite. Când un prieten sau un elev are nevoie de ajutor pentru o sângerare internă, pentru o boală de termen lung sau răni și ulceratii vechi, care par să revină la nesfârșit, fără să se vindece, atunci am constatat că sunt necesare rădăcinile de tătăneasă, datorită concentrației lor mai ridicate de alantoină.

Frunzele de tătăneasă, verzi sau uscate, sunt o sursă nutritivă extrem de potentă pentru oameni și pentru animale răpitoare, așa că nu uitați să citiți aplicațiile referitoare la *Băutura de verdețuri*, *Nutriție* și *Animale de companie/domestice*, de mai jos. Cu ani în urmă, am descoperit o carte excelentă, care conținea informații detaliate despre modul de utilizare, valoarea nutritivă și cultivarea tătănesei: *Comfrey: Fodder, Food & Remedy* (Tătăneasă: furaj, aliment și leac), de Lawrence D. Hills. Deși această carte nu se mai publică acum, merită să căutați un exemplar în bibliotecă. De asemenea, căutați *Herbal Pharmacy* (Farmacia naturistă), de John Heinerman, și *Natural Healing with Herbs* (Vindecarea naturală cu ajutorul plantelor medicinale), de Humbart Santillo; pentru alte informații mai exacte despre utilizarea și proprietățile tătănesei, în general.

În prezent, unii cercetători afirmă că tătăneasă poate conține diverse cantități de alcaloizi de pirolizidină saturați (numiți PA). Asociația Producătorilor de Plante Medicinale sugerează acum limitarea utilizării tătănesei doar la uzul extern. Pentru anumiți indivizi, PA saturați administrați intern s-au dovedit a fi dăunători pentru ficat, mai ales în cazul utilizării zilnice, pe termen lung. Cu toate acestea, mulți alți utilizatori/autori/profesori consideră că reputația atât de

veche a tătănesei ca fiind o plantă unică, sigură și extrem de tămăduitoare vorbește de la sine. Eu mă încadrez în acest ultim grup și, prin urmare, nu am ezitat să includ tătăneasa printre cele Zece plante esențiale.

Totuși, nu vreau să închid acest subiect pentru cititorii mei, mai ales că mi-am dat seama că există anumite neînțelegeri asupra diferitelor specii de tătăneasă. În această carte, eu mă refer strict la specia de tătăneasă numită *Symphytum officinale*. Unele companii sunt mai puțin precise în identificarea speciilor utilizate, din motive comerciale. În consecință, este posibil ca anumite preparate să folosească o specie de tătăneasă care să conțină diverse cantități din acei alcaloizi suspecti. Vă recomand o abordare prudentă, atunci când folosiți tătăneasă intern, în anumite circumstanțe. (Asta nu este valabil și pentru uzul extern.) Pentru copiii sub trei ani, pentru femei gravide sau care alăptează sau pentru cei care au probleme cu un ficat slab sau bolnav, sugerez utilizarea unui concentrat lichid de tătăneasă, care este complet lipsit de PA (astfel eliminându-se total problema PA).

Dacă nu faceți parte din nici una dintre categoriile de risc de mai sus, ar fi bine, poate, să includeți totuși un sprijin suplimentar pentru ficat, pe perioada unui uz intern, zilnic și pe termen lung (trei săptămâni sau mai mult) a tătănesei, adăugând la planta sau preparatul de tătăneasă o cantitate egală dintr-o plantă care să susțină puternic ficatul, cum ar fi frunza de anghinare (*Cynara scolymus*) sau semințele de laptele ciulinului (*Silybum marianum*). Și puteți să faceți o pauză de o săptămână, la fiecare trei săptămâni de utilizare zilnică a tătănesei.

INDICAȚII TERAPEUTICE — TĂTĂNEASA

(Index de referințe)

Animale
Animale de
companie/Animale
domestice

Apă de tătăneasă
Arsuri
Baie
Baie cu tătăneasă

Băutură de verdețuri

Chirurgie

Ciupituri de insecte

Colite

Congestie

Diaree

Dislocare

Digestie

Eczemă

Expectorant

Forță

Infecție

Inflamație

Intestine

Iritație de la scutece

Întinderi

Laptele matern

Luxații

Membrane mucoase

Mucilagiu

Nutriție

Oase

Ochi

Piele

Plămâni

Pneumonie

Proteine

Purificarea sângelui

Răceli și gripă

Răni

Răni cangrenate

Regenerarea celulelor

Revigorare

Rinichi

Sângerări

Sân

Sinus

Tonic

Tonic pentru sânge

Tuse

Ulcerații

FORMĂ:

Rădăcini și frunze proaspete; rădăcini uscate, pisate sau tăiate în bucăți mici; frunze uscate, mărunțite sau pisate.

METODE DE UTILIZARE:

Intern: utilizați frunze de tătăneasă pentru băutură de verdețuri sau legume fierte (vezi aplicația *Băutură de verdețuri*). Folosiți rădăcini sau frunze pentru ceai, tinctură, capsule, decoct, infuzie. Folosiți oricare dintre metodele de utilizare descrise în *Capitolul 1, Lecția 2*.

Extern: utilizați cataplasma sau compresă de rădăcini și/sau frunze verzi sau uscate (bucăți întregi sau pisate), alifie de tătăneasă, loțiune, tinctură etc.

SURSE:

Furnizori de plante medicinale; cultivați singuri; sau comandați prin poștă plante verzi sau uscate.

CONTRAINDICAȚII/PRECAUȚII:

Pentru uzul intern în timpul sarcinii sau alăptării, pentru copiii sub 3 ani sau pentru persoane cu boli de ficat sau ficat slab, folosiți numai concentrat de tătăneasă lipsit de PA. Dacă apar semne de probleme cu ficatul, de exemplu icter sau dureri de ficat, întrerupeți tratamentul. Vezi detalii în legătură cu această observație la pag. 281, în *Profilul de personalitate* al tătănesei. Nu există contraindicații pentru uzul extern al tătănesei.

DOZAJ GENERAL: UZ INTERN

*Notă: Deși am subliniat utilizarea plantei în ceai, există multe alte forme de preparate fitoterapeutice care pot să înlocuiască această variantă, cum ar fi capsulele, formulele pentru copii, decoctul, infuzia, bulinele de miere etc. Vezi aceste paragrafe, precum și *Echivalențe de dozaj*, în *Capitolul 1, Lecția 2*.

Copii până la 3 ani: Pentru uz intern, numai concentrat de tătăneasă fără PA. Acesta se găsește la cea mai mare parte a furnizorilor de produse naturiste sau direct prin comandă poștală.

Există mai multe detalii despre tătăneasa fără PA, la pag. 281.

Copii între 4 și 10 ani: 1/2 linguriță de pulbere de rădăcină de tătăneasă sau 1 linguriță de frunze de tătăneasă, la fiecare 3-5 ore, de maximum cinci ori pe zi, în funcție de necesități. Acestea pot fi luate într-una din formele sugerate la *Formule pentru copii*, în *Capitolul 1, Lecția 2*.

Sau tinctură de tătăneasă din comerț, în concordanță cu indicațiile producătorului.

Se poate bea 1 cană de ceai de tătăneasă, făcut din rădăcini sau frunze, în locul unei singure doze de tătăneasă precum cea prezentată mai sus. De asemenea, tot în locul unei singure doze pot fi folosite băutura de verdețuri sau apa de tătăneasă (până la 2 cani pe zi). Vezi și *Echivalențe de dozaj*, în *Capitolul 1, Lecția 2*.

Copii peste 11 ani și adulți: 1/2 linguriță de rădăcină de tătăneasă pulbere sau 2 lingurițe de pulbere de frunze de tătăneasă, o dată

la 3-5 ore, de maximum 6 ori pe zi, în funcție de necesități. Acestea pot fi luate în oricare dintre formele sugerate la capsule, buline de miere, formule pentru copii sau *Echivalențe de dozaj*, în *Capitolul 1, Lecția 2*.

Sau se poate administra tinctură de tătăneasă, cumpărată din comerț, respectând indicațiile producătorului.

În locul unei doze de pulbere sau tinctură de tătăneasă descrisă mai sus, puteți lua ceai de tătăneasă (maximum 6 căni pe zi) sau 1/2-1 cană de apă de tătăneasă sau băutură de verdețuri, maximum 2 căni pe zi.

Animale de companie sau alte vietăți: Bulinele de miere din rădăcină de tătăneasă (sunt bune și frunzele, dar eu folosesc de obicei rădăcini, deoarece acestea sunt mai eficiente pentru multe dintre necesitățile animalelor și, în consecință, aveți nevoie de o cantitate mai mică pentru a obține un rezultat), împinse mult pe gâtul animalului, pentru ca acesta să le înghită. Multor animale le place gustul tătănesei și o mestecă cu plăcere. Animalele care pasc mănâncă frunze verzi sau uscate de tătăneasă, iar altele, de exemplu, porcii, mănâncă rădăcini proaspete. Pentru a stabili un dozaj, trebuie să estimați, ținând cont de greutatea corporală a animalului și făcând echivalentul cu dozele de la adulții umani. Nu a fost niciodată nevoie să vindec un elefant, dar pentru un cal se poate începe cu un dozaj de 2 sau de 3 ori mai mare decât cel pentru adulți.

DOZAJ GENERAL: UZ EXTERN

La fel pentru oameni și alte vietăți.

Pregătiți o compresă sau o cataplasma dintr-un decoct sau infuzie concentrată, preparate din rădăcini sau frunze de tătăneasă verde sau uscată, și aplicați direct pe porțiunea afectată.

Decoctul sau infuzia de tătăneasă pot fi folosite pentru curățarea cu atenție (clătirea) a unei zone externe, înainte de aplicarea unei cataplasme sau comprese. Pentru problemele externe mai puțin

grave, această clătire cu tătăneasă poate fi suficientă fără alt tratament.

Frunzele proaspete de tătăneasă pot fi amestecate cu puțină apă, într-un mixer, până devin o pastă groasă, care poate fi aplicată drept cataplasma, într-un strat de 6-12 mm grosime. Frunzele proaspete pot fi și mestecate, pentru prepararea unei „cataplasme instant”, în cazul unor înțepături de insecte.

Sucul proaspăt stors din frunze verzi, poate fi amestecat cu puțină apă sau acestea pot fi trecute printr-un mixer, urmând a fi aplicate direct drept compresă (au un efect uimitor de puternic) sau folosite ca lichid terapeutic, pentru spălarea unei răni sau unei iritații a pielii.

Vezi instrucțiuni detaliate pentru toate aceste metode de aplicare (Decoct, Cataplasma etc.) în Capitolul I, Lecția 2.

INDICAȚII TERAPEUTICE — TĂTĂNEASA

Animale: Vezi *Animale de companie/Animale domestice*.

Animale de companie/Animale domestice: În general, am folosit tătăneasă fie extern, pentru rănilor animalelor, fie intern, ca hrană (puii de găină, caii și vitele mănâncă așa ceva).

Tătăneasa poate fi administrată intern pentru utilizări medicinale, cum ar fi creșterea forței organismului, întărirea unei digestii slabe, oprirea sângerării interne sau accelerarea recuperării, după boală. Vă recomand să experimentați adăugând frunzele sau pulbere de rădăcină în mâncare sau împingându-le tătăneasă pe gât (pentru a forța înghițirea), în formă de tablete preparate prin adăugarea de apă la pulberea de plante. Se poate folosi și tinctură, dar doar pentru animalele mici, pentru că ar trebui foarte multă ca să tratezi un cal!

Extern, tătăneasa se folosește pentru animale la fel ca și pentru oameni. Am aplicat cataplasma de tătăneasă pentru oase rupte, urechi sfâșiate, răni provocate de sârma ghimpată, mușcături de animale, întinderi musculare etc. Este foarte bine să o amestecați și

cu pulbere de usturoi, deoarece acesta este un antibiotic puternic și ține insectele departe de rană.

VEZI ȘI: Nutriție și orice utilizare externă pentru oameni, care corespunde și pentru animale.

PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: *Echinacea. Orice alte plante din această carte aplicată conform utilizării echivalente pentru animale.

DOZAJ: General.

Apa de tătăneasă (folosiți frunze proaspete): Pentru prepararea acestui lichid verde, din frunze proaspete, amestecați 100 g de apă la temperatura camerei (de obicei o frunză cu mărime medie sau mare) cu frunze de tătăneasă proaspăt tăiate. Sau mărunțiți și pisați frunzele manual, în apă. Stoarceți lichidul verde bine, pentru a separa pulpa frunzei. Folosiți acest lichid ca substanță curativă puternică, pentru utilizări interne și externe.

Apa de tătăneasă este deosebit de bună atunci când este administrată zilnic. Folosiți 1/2-1 cană pentru o doză, până la 2 cani pe zi, ca tonic, pentru întărirea sângelui, sau ca un factor curativ pentru ulcere. Este o licoare de plante bună pentru spălat orice rană sau alte aplicații externe. Folosiți întotdeauna apă de tătăneasă proaspătă, la maximum 1-2 ore după preparare, și țineți-o la frigider, pentru că se degradează foarte rapid. Recitiți *Contraindicații/Precauții*, pentru utilizarea pe termen lung.

Pentru utilizarea internă pe termen lung, vezi aplicația *Băutură de verdețuri*, care este similară cu apa de tătăneasă și poate fi mai gustoasă.

VEZI ȘI: Băutură de verdețuri,

PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: Nimic.

DOZAJ: De obicei 100-200 g, administrată intern, până la 2 cani pe zi.

Arsuri: Pe lângă utilizarea tătănesei, nu uitați să administrați întotdeauna ardei iute imediat, intern, unei victime cu arsuri, pentru reducerea șocului, căci acesta reprezintă un efect secundar obișnuit al arsurilor. (Pentru adulți, 1/2 linguriță de ardei iute pulbere în

jumătate de cană de apă, dacă este necesar luat în înghițituri mici. Vedeti aplicația Șoc din *Capitolul II – Ardeii iute de Cayenne*.) De asemenea, *continuați să administrați apă*, căci deshidratarea este un alt efect secundar obișnuit al arsurilor, chiar și în cazul celor mai banale arsuri de soare.

Datorită calităților mucilaginoase și nutritive ale tătănesei în regenerarea celulelor, această plantă este cea mai bună alegere pentru vindecarea rapidă a arsurilor, ca și pentru orice altă reabilitare a țesuturilor. Tehnica de utilizare este foarte similară cu a celorlalte situații care implică refacerea țesuturilor, cum ar fi aplicațiile Oase, Dislocare și Răni, așa că nu uitați să recitiți aceste aplicații, pentru valoroase informații suplimentare.

Un alt remediu bine cunoscut împotriva arsurilor este mierea, care a fost folosită chiar și la clinicile tradiționale pentru tratatea arsurilor, din Statele Unite. Uneori, este singurul remediu pe care îl folosesc eu pentru arsurile de suprafață. Mierea este antiseptică, calmantă, alină durerea și are calități de reținere a pielii. Aplicați miere direct pe arsură și acoperiți cu un bandaj curat. Din nou, un remediu simplu este cea mai bună soluție. Citiți mai multe despre miere în *Anexa B*.

Iată câteva formule suplimentare de cataplasma, care pot fi folosite pentru orice arsură. Aceste rețete sunt remarcabile pentru multe probleme legate de piele și oase, nu numai pentru arsuri, așa că nu limitați utilizarea lor doar la vindecarea acestora. Cataplasmele au, în general, o grosime cuprinsă între 2 și 12 mm, în funcție de necesitate. Revedeți detaliile suplimentare despre cataplasme, din *Capitolul I, Lecția 2*.

FORMULA NR. 1:

Pentru arsurile cele mai grave, combinați în cantități egale pulbere de rădăcină de tătăneasă cu amestecul remediu popular (vezi *Remediul popular, Anexa A*) și adăugați miere la amestecul rezultat, până se transformă într-o pastă omogenă și groasă. Aplicați un strat de 6-12 mm grosime, direct pe suprafața arsurii. Curățați cu un antiseptic, cum ar fi peroxidul de hidrogen, de 2-4 ori pe zi și

apoi aplicați o cataplasma nouă. Aceasta este o formulă cu calități puternice de vindecare a pielii, este cel mai bun antiseptic și ar trebui să fie prima dumneavoastră opțiune, în cazul deteriorărilor grave ale țesutului.

FORMULA NR. 2:

Această rețetă este utilizată în mod frecvent pentru arsuri medii, care este posibil să fi produs bășici, o mică sângerare și/sau deteriorări minore ale țesuturilor, de până la 2 mm adâncime.

Amestecați 3 părți de pulbere de rădăcină sau frunze de tătăneasă, 1/2 parte pulbere de scoarță de ulm cu coaja netedă, suficientă miere (neîncălzită) ca să transformați amestecul într-o pastă, și conținutul a două sau mai multe buline de vitamina E (faceți o gaură mică și stoarceți uleiul înăuntru). Cantitatea de vitamină E care trebuie adăugată depinde de mărimea zonei ce trebuie acoperită. Folosiți câte o perla de vitamină E de 1000 U.I. pentru fiecare 8 centimetri pătrați de piele ce trebuie acoperită. Ideea este să nu exagerați așa încât să obțineți o cataplasma prea uleioasă, căci uleiul nu este prea bun pentru rănila deschise, mai ales dacă sunt recente. Totuși, vitamina E este foarte utilă pentru vindecarea pielii. Aplicați această cataplasma într-un strat de 3-12 mm grosime, în funcție de gravitatea arsurii. Este o cataplasma preferată de mulți și foarte simplă de utilizat. Curățați arsura și înlocuiți cataplasma de câte ori este nevoie.

FORMULA NR. 3:

Dacă aveți norocul să aveți la dispoziție frunze verzi de tătăneasă, rețeta următoare este cea mai bună pentru arsuri obișnuite, conform descrierii din Formula nr. 2.

Folosiți o frunză verde de tătăneasă, pisată sau amestecată cu mixerul. Va avea un aspect lucios (mucilaginos). Adăugați suficientă miere, în timp ce amestecați, așa încât să obțineți în final o cataplasma destul de groasă. Adăugați conținutul

câtorva perle de vitamina E, dacă aveți (vezi *Formula nr. 1*). Aplicați acest amestec într-un strat de 6-12 mm grosime. Curățați arsura și înlocuiți cataplasma de câte ori este nevoie.

În toate aceste rețete, puteți amesteca și potrivi ingredientele recomandate, în funcție de situația cu care vă confrunțați și de ceea ce aveți la îndemână. Puteți alege și alte plante dintre cele Zece esențiale pentru cataplasma dumneavoastră, cum ar fi: cuișoarele sau coada-șoricelului. Eu evit de obicei să folosesc ulei în cataplasmele pentru arsurile recente (cu excepția cantităților mici de vitamină E), întrucât acesta poate inhiba la început o vindecare rapidă. Mai târziu, când arsura începe să se vindece și nu mai este atât de deschisă, când probabil se desprinde și este puțin uscată, în rețetele de mai sus se mai poate adăuga un ulei terapeutic, cum ar fi cel de măsline, de susan sau de migdale.

Este util să știți cum să evaluați arsurile, căci aceasta vă poate ghida în alegerea tratamentului potrivit. Arsurile sunt clasificate în arsuri cu grad de gravitate unu, doi, trei sau patru. Cu cât gradul arsurii este mai mare, cu atât țesutul este afectat mai serios. De exemplu, o arsură moderată, care înroșește pielea și probabil doare, dar nu prezintă bășici și o despicare a pielii, este o arsură de gradul întâi. Dacă există o deteriorare a pielii, cum ar fi bășici sau despicări ale țesutului în straturile superioare, este vorba de o arsură de gradul al doilea. Dacă există deteriorări serioase ale țesutului, care ajung chiar și la mușchi și la vasele de sânge, avem o arsură de gradul trei. Arsurile de gradul patru presupun cele mai grave răni, chiar până la os. Eu nu am întâlnit așa ceva, și cer întotdeauna sfatul unui specialist în arsuri atunci când sunt pusă în fața unei arsuri grave.

De câte ori există o despicare a pielii, riscul de infecție este mult mai mare, iar la arsurile mai serioase, de gradul doi sau trei, trebuie să fiți foarte conștienți de acest risc și să mențineți pielea curată, pe măsură ce se desprinde pielea moartă și este regenerată cea nouă. În acest scop, este foarte utilă o substanță antiseptică puternică, cum ar fi una dintre rețetele de mai sus (nr. 1 este cea mai puternică).

Decoctul de cuișoare este bun pentru spălarea răni în bandajări, datorită calităților sale de antiseptic și calmant al durerii.

Pentru arsurile mai puțin grave (fără apariția bășicuțelor etc. – nu puneți oțet pe pielea despicată), am descoperit că simpla stropire cu puțin oțet și prevenirea agravării arsurii prin acoperirea pielii cu o pânză subțire, este suficientă pentru calmare și pentru a ajuta corpul să se vindece. Dacă pielea este crăpată, dar este o arsură minoră, spălarea continuă cu apă rece timp de câteva minute va opri durerea, imediat înainte de bandajarea cu unul dintre amestecurile de mai sus, cu miere simplă sau cu unul inventat chiar de dumneavoastră.

În cazul durerii produse de o arsură, mai ales dacă aceasta implică piele arsă, pentru reducerea acestei dureri trebuie să țineți arsura acoperită cu o cataplasma de plante potrivită și să reduceți la maximum expunerea la aer. De asemenea, efectul calmant poate fi crescut bând ceai de cuișoare (fierbinte sau rece), folosind decoct de cuișoare ca spălătură pentru rană, adăugând pulbere de cuișoare sau câteva picături de ulei concentrat de cuișoare la formula cataplasmei.

De altfel, administrarea internă a ceaiului de cuișoare în timpul oricărui proces de vindecare va crește capacitatea organismului de a se reface.

VEZI ȘI: Apă de tătăneasă, Mucilagiu, Piele, Răni.

PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: coada-șoricelului, cuișoare, *echinacea, *remediu popular, *ulm cu coaja netedă, usturoi.

DOZAJ: General sau cel indicat mai sus.

Baie: Vezi aplicația *Baie cu tătăneasă*.

Baie cu tătăneasă: Preparați 2 litri de decoct sau infuzie concentrată de tătăneasă (vezi instrucțiunile pentru *Decoct* și *Infuzie* în *Capitolul 1, Lecția 2*). Folosiți rădăcini sau frunze, uscate sau proaspete, și adăugați fiertura în baie. Are un efect foarte calmant și ajută în toate tipurile de iritații ale pielii, totodată având un efect revigorant.

VEZI ȘI: Ciupituri de insecte, Luxații, Piele, Răceli și gripă, Ulcerații.

PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: *coada-șoricelului, *ghimbir, *izma.

DOZAJ: Folosiți 2 litri de decoct puternic pentru o cadă de baie de mărime normală, dar cantitatea poate fi diferită, în funcție de preferințele dumneavoastră.

Băutură de verdețuri: Acest amestec verde delicios reprezintă un mod plăcut de utilizare a frunzelor proaspete de tătăneasă pentru copii sau adulți. Conține o încărcătură serioasă de substanțe nutritive, este ușor de digerat în stomac și transportă rapid și ușor cea mai mare parte a calităților curative ale frunzelor de tătăneasă în sistemele organismului. Vă voi prezenta o rețetă de bază, dar puteți dezvolta propriile variante, folosind concentrația și combinația de ingrediente pe care le doriți.

De exemplu, datorită conținutului lor de enzime speciale, sucurile de ananas sau papaia TREBUIE utilizate, pentru obținerea celui mai bun efect digestiv, atunci când sunt combinate cu „verdețuri”. Totuși, puteți constata, așa cum am făcut și eu, că sucul simplu are și el o aromă puternică și este posibil să fie necesară diluarea lui cu apă. De asemenea, depinde de dumneavoastră ce cantitate de verdețuri puneți în amestec. Iată câteva indicații de bază:

BĂUTURĂ DE VERDEȚURI

- 1 cană suc de ananas sau papaia nediluat. (Este preferabil sucul proaspăt, congelat sau păstrat în borcane de sticlă, în locul celui la conservă. Încercați să obțineți sucul autentic, fără tot felul de zaharuri sau alte adaosuri.) Nu folosiți alte sucuri în locul acestora.
- 2 frunze de tătăneasă de dimensiuni între medii și mari (rupeți nervura centrală) plus alte plante, la alegerea dumneavoastră. Alte verdețuri dintre care puteți alege sunt: spanacul, pătrunjelul, izma, frunze de sfeclă, frunze de morcov (cei organici, direct din grădină, sunt cei mai buni), muguri de lucernă sau floarea soarelui, conopidă. Nu folosiți lăptucă.
- Amestecați totul foarte bine, într-un mixer bun și beți imediat. Când nu am avut mixer, am preparat o băutură de verdețuri acceptabilă pisând verdețurile în mojar sau

trecându-le printr-un storcător și apoi amestecându-le cu sucul de ananas sau papaia.

- Băutura de verdețuri are un efect incredibil chiar și fără frunze de tătăneasă, pentru persoanele care intră în categoria „specială”, menționată la *Contraindicații/Precauții*, la pag. 283.

Acest amestec este pe placul aproape tuturor, inclusiv și poate, în special, al copiilor. Este un remediu rapid după o zi obositoare și o hrană bună pentru cei care țin regim. Beți până la 4 căni pe zi și nu vă alarmați dacă scaunele dumneavoastră devin verzui. Dacă scaunele sunt prea moi, reduceți cantitatea băută. Ardeul iute și/sau usturoiul sunt două suplimente posibile, care pot îmbunătăți întreaga experiență.

VEZI ȘI: Apă de tătăneasă, Nutriție, Tonic.

PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: ardei iute, ulm cu coaja netedă, usturoi.

DOZAJ: Beți până la 4 căni pe zi, în limitele suportate de organismul dumneavoastră. Vezi *Contraindicații/Precauții* la pag. 283.

Chirurgie (perioada de convalescență): Vezi aplicațiile *Băătură de verdețuri*, *Mucilagiu*, *Nutriție*, *Regenerarea celulelor*, *Oase și Tonic*.

Ciupituri de insecte: Când suferiți astfel de inconveniente, luați o bucățică de frunză de tătăneasă, mestecați-o până devine un cocoloș verde și apoi lipiți-o pe înțepătură sau frecați cu ea locul. Puteți umezi și frunze sau rădăcini uscate de tătăneasă, pentru a le folosi drept cataplasma. De obicei este nevoie doar de o cataplasma mică, dar dacă sunteți plini de înțepături (de țânțari, furnici etc.), faceți o baie cu tătăneasă și apoi aplicați cataplasma doar pe înțepăturile mai grave. Beți ceai de tătăneasă după baie. Un alt antidot foarte bun și rapid pentru înțepături multe este ceapa, așa că recitiți *Capitolul III – Ceapa*.

VEZI ȘI: Mucilagiu, Piele, Tonic.

PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: *ceapă, *coada-șoricelului, cuișoare, *echinacea, usturoi.

DOZAJ: General sau cel indicat.

Colită: Vezi aplicația *Intestine*.

Congestie: Pe lângă stimularea vindecării oaselor, a doua utilizare faimoasă a tătăneșei este dispersarea congestiilor, în special în zona pieptului și capului. Cele mai convenabile forme de utilizare în acest scop sunt ceaiul, decoctul și infuzia, dar și o doză sănătoasă de pulbere, însoțită de cel puțin o cană cu apă foarte caldă, poate fi la fel de utilă. Cataplasmele calde cu tătăneasă, aplicate direct pe piept, pot de asemenea să ajute la accelerarea procesului de descongestionare, iar decoctul de tătăneasă cald este foarte bun pentru curățarea nărilor și calmarea sinusurilor. Ceaiul sau pulberea de tătăneasă, administrate singure sau în amestec cu usturoi proaspăt sau pulbere, reprezintă un expectorant extraordinar. Usturoiul și tătăneasa dau rezultate foarte bune când sunt utilizate împreună. Un alt mod de a le utiliza pentru dispersarea congestiilor este să se ia 1 cană de ceai de tătăneasă sau 1/2 linguriță de pulbere de rădăcină de tătăneasă (cu apă caldă), împreună cu un cățel de usturoi proaspăt sau 1/4 linguriță de Rețetă Concentrată de Usturoi (vezi *Capitolul XI – Usturoiul*).

O congestie înseamnă că ceva s-a blocat și, de obicei, este asociată cu mucusul în plămâni și sinusuri. Totuși trebuie să înțelegeți că o congestie poate apărea și la nivelul ficatului, rinichilor sau sistemului intestinal. Aceste organe sunt la fel de pline de membrane mucoase delicate ca și plămânii. Congestia în aceste sisteme provoacă o acumulare de toxine. Această acumulare a diverselor toxine în sânge, plămâni, sinusuri, intestine sau în alte părți, are ca rezultat încetinirea considerabilă a activității de autocurățare și vindecare a organismului. Dacă recitiți explicațiile de la aplicațiile *Mucilagiu*, *Tonic* și *Regenerarea celulelor*, veți vedea de ce este tătăneasa atât de eficientă în orice tip de congestie a organelor interne. Spus mai pe scurt, tătăneasă poate să calmeze țesuturile inflamate, să adune și să ajute la eliminarea formelor toxice de mucus, să curețe și să tonifice sângele și să grăbească formarea de țesuturi sănătoase.

Tătăneasa este folosită și pentru vindecarea problemelor de lungă durată ale plămânilor, cum ar fi astmul, tuberculoza, emfizemul și sângerările.

VEZI ȘI: Mucilagiu, Regenerarea celulelor, Sân, Tonic.

PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: ardei iute, ceapă, coada-șoricelului, ghimbir, izmă, usturoi.

DOZAJ: General sau cel indicat.

Contuzii: Contuziile, văzute de obicei drept o zonă vânătă la suprafața pielii, reprezintă o acumulare de sânge în interiorul țesuturilor afectate. Totuși, unele contuzii pot fi atât de adânci în interiorul țesutului, încât să nu fie vizibile la exterior. Așa se întâmplă deseori în cazul oaselor lovite, de exemplu. Cataplasmele de rădăcină sau frunze de tătăneasă aplicate extern sunt foarte bune în aceste cazuri, ca și uzul intern al rădăcinii sau frunzelor de tătăneasă.

Aveți grijă să citiți sfaturile pentru contuzii din capitolul despre *Ceapă (Capitolul III)*, căci și această plantă este extrem de utilă pentru tratarea tuturor tipurilor de contuzii și poate fi utilizată fie separat, fie amestecată în cantități egale cu tătăneasa:

VEZI ȘI: Apă de tătăneasă, Băutură de verdețuri, Mucilagiu, Piele, Răni, Tonic.

PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: *ceapă, coada șoricelului, izmă, remediu popular.

DOZAJ: General.

Diaree (inclusiv dizenterie): Vezi aplicația *Intestine*.

Digestie: Administrarea unei căni cu ceai de tătăneasă înainte de mese ajută la stimularea ficatului și a pancreasului, pentru o digestie mai eficientă. Unii elevi mi-au spus că are efect și asupra echilibrării apetitului. Dacă există ulcerații în tractul digestiv, care sunt agravate în timpul mesei, administrarea internă a 1/2-1 lingurițe de pulbere de rădăcină de tătăneasă cu un pahar de apă caldă, înainte de masă, poate avea un efect calmant și protector. Este și mai eficientă dacă la

pulberea de rădăcină de tătăneasă adăugați 1/8-1/4 linguriță de ardei iute.

Totuși nici o cantitate de tătăneasă nu este suficientă pentru anularea efectelor distructive ale unei diete proaste. Dacă sunteți de părere că dieta proastă vă influențează problemele digestive, poate că ar trebui să citiți cartea *Intuitive Eating (Alimentația intuitivă)*, de Humbart Santillo. Admir modul lui de abordare, întrucât este foarte practic și amuzant, și nu presupune sacrificii iraționale.

VEZI ȘI: Băutură de verdețuri, Intestine, Mucilagiu, Tonic, Ulcerații.

PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: *ardei iute, coada-șorice-lului, *echinacea, ghimbir, Izmă, *ulm cu coaja netedă, usturoi.

DOZA): 1 cană de ceai sau 100 ml decoct/infuzie, sau 1/2-1 linguriță pulbere de rădăcină de tătăneasă, cu puțin ardei iute (așa cum este descris mai sus) înainte de mese.

Dislocare: Atunci când este vorba de dislocarea unui os, este nevoie de toată forța tătănesei de reconstrucție și reparare. O dislocare poate fi mai rea decât un os fracturat, deoarece de multe ori implică ligamente, mușchi, vase de sânge etc. rupte, care trebuie toate reparate și reordonate, după o astfel de deplasare radicală. Detaliile modului de utilizare a tătănesei sunt prezentate în aplicația Oase, așa că nu le voi repeta aici. Totuși, voi profita de această ocazie pentru a vă spune o poveste reală.

ERAL

Prietena mea, Rita, stătea pe un taburet de pian și s-a întins să ia ceva. În clipa următoare, taburetul s-a rotit pe loc și Rita a ajuns pe jos, țipând și ținându-se cu mâna de cotul accidentat. Am simțit un nod în stomac – cunoașteți această senzație, cred. Știam că era același cot care fusese rănit grav cu ani în urmă și îmi aminteam că Ritei i se spusese că, dacă avea să se mai rănească vreodată la acel cot, risca o intervenție chirurgicală, introducerea unei tije în încheietură și posibila pierdere totală a capacității de folosire a cotului.

Locuiam împreună cu Rita în casa unor prieteni naturaliști, iar la țipetele ei, alți doi dintre aceștia au intrat alergând în cameră, să vadă ce se întâmplase. Cele două părți principale ale încheieturii atârnavă moi una lângă cealaltă, în învelișul ca un sac al pielii cotului, care căpăta rapid o culoare albastruie, pe măsură ce sângele începea să se strângă înăuntru. Brațul ei pornea efectiv în două direcții diferite, exact de la încheietură, și nici unul dintre noi nu avea experiență în „repararea” unei dislocări atât de grave.

Am dus-o pe Rita la camera de urgențe a spitalului, unde doctorii de gardă ne-au spus că dislocarea era atât de serioasă încât trebuia operată. Totuși, exact în momentul acela, situația s-a schimbat în bine. La fața locului a sosit un alt doctor, specialist în oase. El nu era de serviciu, dar tocmai trecea pe acolo, din alte motive. Primii doctori au părut ușurați la apariția lui. Specialistul ne-a informat că aflase de curând o nouă modalitate de tratare a unei astfel de dislocări. Ne-a avertizat că nu existau garanții, dar că, dacă dădea rezultate, putea fi evitată operația. Eram de acord să încerc? Am spus da, bineînțeles! În acest timp, Rita era pe jumătate leșinată din cauza durerii, a gemetelor și țipetelor. Chiar și așa, cunoștea și ea puterile uimitoare de refacere ale organismului și ale plantelor medicinale, și era de părere că, dacă brațul putea fi pus la loc fără operație, atunci puteam merge acasă, pentru a trata restul cu ajutorul plantelor noastre.

Doctorul a dus-o pe Rita în altă cameră. După câteva momente, am auzit-o cu toții scoțând un urlat care ne-a făcut să pălim. Au mai trecut alte aproximativ 10 minute și doctorul a adus-o înapoi, cu brațul prins cu grijă într-o eșarfă. Procedura funcționase. Apoi, ne-a explicat că acel gen de rană avea nevoie, de obicei, de cel puțin șase luni, înainte să se poată face vreo mișcare, iar după aceea, Rita trebuia să înceapă ședințe de fizioterapie. Ne-a mai spus că exista încă opțiunea chirurgiei și/sau punerea brațului în ghips, dar că acum Rita putea să se mai gândească pentru câteva

zile și să vină la biroul lui după o săptămână. Asta dacă nu se răzgândea între timp și alegea varianta ghipsului. Rita l-a întrebat dacă era vreo problemă în cazul în care pleca fără ghips, iar doctorul i-a explicat că era în regulă, atâta timp cât proteja brațul prins în eșarfă, deși ghipsul ar fi fost mai puțin dureros. Oricum, i-a explicat clar că era vorba de o rană serioasă, și că era nevoie de cel puțin câteva luni ca să se vindece. Că încă era posibil să fie nevoie de operație și că Rita nu avea să își mai recapete niciodată forța și libertatea de mișcare normale ale brațului.

Întorși acasă, am început să aplicăm, împreună cu Rita, terapiile de vindecare, care includeau administrarea imediată de ceai de tătăneasă intern, și de cataplasme de tătăneasă, extern. Cataplasma a fost aplicată cu foarte multă grijă, căci durerea provocată de orice atingere sau mișcare era înfiorătoare. Pentru a micșora durerea, am început să folosim un decoct concentrat de cuișoare (vezi *Capitolul VI*), care a relaxat-o rapid, micșorând astfel durerea. Am stat pe rând cu Rita timp de trei zile și trei nopți, administrând continuu cataplasme cu tătăneasă (schimbate la fiecare trei sau patru ore, în timpul cât era trează), cuișoare și alte plante calmante, pentru durere. În același timp, Rita bea cel puțin 1 cană de ceai de tătăneasă sau 1/2 cană de decoct sau infuzie, la fiecare două ore.

Rita a fost foarte agitată în timpul primelor două nopți, dar în a treia zi s-a observat o îmbunătățire atât de evidentă a stării ei încât a început să doarmă bine și durerea a scăzut mult.

În tot acest timp, am sfătuit-o să ia și o doză dublă de lactat de calciu și 2 g de vitamina C (în forma ascorbatului de calciu), la fiecare trei ore. Prin această metodă obținuse și în trecut o vindecare mai rapidă și scăderea semnificativă a durerilor. Totuși principala măsură aplicată a fost administrarea constantă a tătănesei.

În a cincea zi, Rita s-a dus la doctor, iar acesta a întrebat-o dacă avea nevoie de o nouă rețetă pentru medicamentul calmant prescris, fiind sigur că ea trecea prin niște dureri insuportabile. Rita i-a

spus că nu își terminase încă nici medicamentele de pe prima rețetă; dar că avea să îl contacteze, dacă avea nevoie de mai multe. Când i-a arătat că putea să își miște degetele și că scăzuse considerabil contuzia, doctorul a fost foarte impresionat, dar i-a spus să nu se aștepte la mai mult de atât, timp de alte câteva săptămâni. A avertizat-o din nou să nu se alarmeze dacă nu avea forță sau mobilitate în braț, pentru o vreme, și a sfătuit-o să țină în continuare brațul în eșarfă.

Am continuat cu administrarea internă și externă de tătăneasă, și în plus a început să scufunde cotul în decoct cald de tătăneasă, o dată pe zi, timp de aproximativ 40 de minute, după care îl înfășuram într-o cataplasma de frunze verzi de tătăneasă. Cataplasma finală de tătăneasă de fiecare zi, aplicată de obicei seara târziu, era lăsată peste noapte. Rita a continuat să ia și calciu, vitamina C și să bea ceai de cuișoare, pentru calmarea durerii.

După zece zile, putea deja să își miște singură încet încheietura și putea strânge și desface pumnul. Aceste mișcări ar fi trebuit să fie posibile abia peste câteva luni. A început să își scoată eșarfa de câte trei sau patru ori pe zi, ca să poată mișca încet și cu grijă cotul (ajutându-se cu cealaltă mână), pentru câteva momente.

După două săptămâni, avea programare din nou la doctor, așa că și-a pus eșarfa, pe care o mai purta acum după programul: 2 ore da, 1 oră nu, și s-a dus la cabinetul acestuia. Doctorul a scos cu atenție eșarfa, presupunând că era prima dată când se făcea asta, și a început să testeze răspunsurile nervilor și mușchilor, așteptându-se ca acestea să fie foarte slabe. A sugerat din nou că poate era nevoie de ghips, în locul eșarfei, căci ar fi fost mai puțin dureros pentru ea. Apoi i-a vorbit Ritei despre cât de încet se vindecau acel gen de răni, căci organismul trebuia să repare toate țesuturile conjunctive, vasele de sânge etc., care fuseseră rupte în timpul dislocării. Când a remarcat mișcarea lentă, dar constantă a cotului ei, a fost de-a dreptul uluit! Rita i-a spus ce făcea și doctorul a fost și mai uimit!

A spus că era o recuperare aparent imposibilă și că părerea lui era ca Rita să continue în același stil.

După o altă lună, Rita nu mai avea nevoie de eșarfă. Cotul nu își recăpătase încă forța inițială, dar își revenea rapid, mai ales cu ajutorul unui masaj terapeutic. După părerea doctorului, acest rezultat ar fi fost de așteptat după minim șase luni și ar fi implicat o perioadă lungă de timp în ghips și/sau operații chirurgicale.

Deși Rita nu a mai aplicat zilnic cataplasme, a continuat timp de încă două luni cu un program de 2-4 căni de ceai de tătăneasă zilnic și cu 500 mg de lactat de calciu, luat cu 2 g de vitamină C, în forma ascorbat de calciu, de 4 ori pe zi.

Vreau să subliniez că dacă acel doctor nu ar fi fost la locul potrivit, la momentul potrivit, Rita poate că nu ar mai fi putut niciodată să își folosească normal brațul, decât suportând o operație chirurgicală și o terapie lungă, costisitoare și dureroasă. Apoi, a contat hotărârea Ritei de a pune în practică ceea ce știa despre plantele medicinale și despre alte metode de vindecare. Ulterior acestei întâmplări, care a avut loc la începutul uceniciei mele în medicina naturistă, am observat că multe dislocări grave au nevoie de o perioadă mai lungă pentru refacere decât fracturile simple, dar utilizarea tătănesei este aceeași, în ambele cazuri. Este clar că tătăneasa își merită pe deplin porecla: „Lipici de oase”.

VEZI ȘI: Mucilagiu, Nutriție, Oase, Piele, Sângerări.

PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: ceapă, *cuișoare, *remediu popular, ulm cu coaja netedă.

DOZA: General sau cel indicat la aplicația Oase.

Eczemă: Vezi aplicația *Piele*; vezi și ERAL din *Profilul de personalitate* al tătănesei.

Expectorant: Vezi aplicația *Congestie*.

Forță: Vezi aplicațiile *Nutriție* și *Tonic*.

Infecție: Vezi aplicațiile *Mucilagiu*, *Regenerarea celulelor* și *Tonic*.
Vezi și informațiile generale din *Profilul de personalitate* al tătănesei.

Inflamație/Iritații: Vezi aplicația *Mucilagiu*.

Intestine: Unul dintre lucrurile cele mai neplăcute care pot pune probleme cu intestinalele este iritarea acestora, din cauza dietei proaste, a bolilor sau a stresului emoțional. De exemplu, aceste iritații se pot manifesta sub forma diareei, colitei sau hemoroizilor. Cum tătăneasa calmează inflamațiile, este mucilaginoasă, contribuie la regenerarea celulelor și oprește sângerările, este clar de ce este atât de utilă în refacerea țesuturilor intestinale.

Dacă deranjamentul intestinal include iritații ale intestinului gros, cum ar fi cazurile de colită sau diaree, puteți folosi tătăneasă și pentru clismă. În acest scop, utilizați apă de tătăneasă sau decoct din rădăcină de tătăneasă.

VEZI ȘI: Apă de tătăneasă, Digestie, Mucilagiu, Regenerarea celulelor, Sângerare, Tonic.

PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: *coada-șoricelului, remediu popular, *ulm cu coaja netedă, usturoi.

DOZAJ: 50-100 ml decoct de rădăcină de tătăneasă la fiecare oră, până ce disconfortul se ameliorează simțitor (sau până la 2 cani de decoct pe zi) și apoi puteți crește timpul dintre doze. Sau administrați ceai de rădăcini sau frunze de tătăneasă, după necesități. O clismă cu rădăcină de tătăneasă, folosind 2 litri de decoct de rădăcină, poate da rezultate imediate în oprirea inflamațiilor și/sau sângerărilor intestinale. Vezi instrucțiuni complete referitoare la modul de preparare a clismei în *Capitolul 1, Lecția 2*.

Iritație de la scutece: Vezi aplicația *Piele*.

Lapte matern: Vezi aplicația *Tonic*.

Luxații: Înfășurați zona luxată cu cataplasma de tătăneasă, preparată din frunze proaspete strivite și/sau pulbere de rădăcină de tătăneasă, amestecate cu puțină pulbere de ulm cu coaja netedă (pentru a da o

consistență păstoasă) și niște apă caldă sau alt agent de umezire (vezi instrucțiuni referitoare la *Cataplasma*, în *Capitolul I, Lecția 2*). Cataplasma poate fi lăsată pe luxație între 20 minute și câteva zile. Dacă este nevoie de câteva zile, pentru o luxație mai gravă, schimbați cataplasma de 2 ori pe zi. Dacă luxația este însoțită de umflare, adăugați 1/4-1/2 parte sare, pentru extragerea fluidelor limfatice care provoacă de obicei umflătura. Beți ceai de tătăneasă, 2 sau mai multe căni pe zi, pentru a ajuta în caz de inflamație.

O altă metodă de vindecare rapidă a unei luxații care implică umflături și/sau contuzii extinse este cataplasma cu ceapă și sare. Puteți alterna cele două cataplasme, sau chiar să folosiți tătăneasă, ceapă și sare împreună, în aceeași cataplasma, dacă este necesar. Citiți aplicația *Împachetări cu ceapă* din *Capitolul III – Ceapa*.

Dacă întreg corpul este tensionat sau încordat din cauza unei activități fizice excesive, faceți o baie de ghimbir. (Vezi *Capitolul VII – Ghimbirul*.)

VEZI ȘI: Mucilagiu, Nutriție, Oase, Regenerarea celulelor, Tonic.

PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: ardei iute (liniment),

*ceapă, *echinacea, *ghimbir, izmă.

DOZAJ: Cel indicat.

Membrane mucoase: Vezi aplicația *Mucilagiu*.

Mucilagiu: O plantă mucilaginoasă conține cantități semnificative de mucilagii. Mucilagiul este o substanță lucioasă, lipicioasă și calmantă (emolientă), deseori cu o valoare nutritivă ridicată (ca și în cazul tătănesei), care îmbracă și protejează o zonă împotriva infecției, inflamațiilor și altor iritații, în același timp acționând pentru dispersarea multor substanțe toxice, prin capacitatea sa de a le absorbi și a le ajuta să fie eliminate din corp fără a produce probleme. Această proprietate mucilaginoasă este foarte utilă în caz de inflamații sau congestii ale membranelor mucoase ale plămânilor, tractului digestiv sau urinar, inclusiv rinichi, și pentru orice ulcere, interne sau externe.

Calitatea mucilaginoasă a tătănesei are un efect de durată, adică nu se consumă sau dispare rapid. De exemplu, dacă administrați

intern o linguriță de pulbere de rădăcină de tătăneasă cu un pahar cu apă (apa caldă accelerează acțiunea), aceasta va începe imediat să își activeze mucilagiul în stomac și apoi să își întindă capacitatea terapeutică prin întreg tractul digestiv, așa încât dacă aveți scaun în acest interval, există mari șanse ca și acesta să fie lipicios. Gândiți-vă numai la posibilele aplicații ale acestui atribut de „forță remanentă mucilaginoasă” și combinați-l cu calitățile de regenerare a celulelor, nutritive și de tonic pentru sânge, și veți înțelege cum puteți folosi această plantă și în afara listei de aplicații prezentate în acest capitol.

Mucilagiul de tătăneasă este calmant pentru arsuri, colite, plămâni, rinichi, stomac și iritații ale pielii. Ajută la echilibrarea diareei și la protejarea învelișurilor intestinale de inflamații. În caz de constipație, oferă fibra și mucilagiul necesare pentru eliminarea mai ușoară a materiilor fecale. De câte ori folosiți tătăneasă, calitatea ei mucilaginoasă are un rol important.

Mucilagiul este prezent atât în frunze, cât și în rădăcină și deși este mai puternic în rădăcină, este destul de eficient și cel din frunze, mai ales cele proaspete, pentru a-și face simțită acțiunea.

Există o posibilă precauție legată de acțiunea mucilaginoasă a oricărei plante (inclusiv a ulmului cu coaja netedă). Dacă ajungeți în situația în care considerați necesară utilizarea zilnică a unei plante mucilaginoase tari, în forma ei cea mai puternică, cum ar fi pulberea de rădăcină de tătăneasă (ceaiurile sau frunzele proaspete sunt excluse din prevederile acestei contraindicații), pentru o perioadă de 3-4 săptămâni sau chiar mai mult, atunci ar fi înțelept să faceți câte o zi de pauză, o dată pe săptămână. Motivul este că planta își îndeplinește sarcina atât de bine încât administrarea a 3 lingurițe de pulbere de rădăcină pe zi poate, în special în cazul unui organism slăbit, să „îmbrace” excesiv tractul digestiv, producând o scădere a asimilării anumitor substanțe nutritive. O zi de pauză, o dată pe săptămână, rezolvă această problemă. De asemenea, acoperirea temporară excesivă a tractului intestinal, prin folosirea pe termen îndelungat a minunatei proprietăți mucilaginoase a tătănesei, poate fi contracarată și prin amestecarea a 1/8-1/4 părți ghimbir cu tătăneasă. Ghimbirul transportă și concentrează mai potent acțiunea tătănesei.

Puteți găsi referiri la diverse cercetări asupra acestei proprietăți mucilaginoase a tătănesei în *Herbal Pharmacy (Farmacia naturistă)*, de John Heinerman, sau în *Comfrey: Fodder, Food & Remedy (Tătăneasa: furaj, aliment și leac)*, de Lawrence D. Hills.

VEZI ȘI: Apă de tătăneasă, Arsuri, Bătură de verdețuri, Congestie, Intestine, Piele, Plămâni, Regenerarea celulelor, Sângerări, Tonic.

PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: *echinacea, *ghimbir (o combinație foarte puternică cu tătăneasa), *ulm cu coaja netedă.

DOZA): General; recitiți *Contraindicații/Precauții*, pag. 283.

Nutriție: Plantele de tătăneasă, în special frunzele, sunt pline de substanțe nutritive atât de uimitoare încât au fost efectuate cercetări extinse pentru utilizarea ei ca recoltă importantă pentru hrană, în mai multe țări, printre care Marea Britanie și Statele Unite. Cel mai ridicat conținut nutritiv se găsește în frunze și este mai concentrat dacă în timpul culesului este eliminată nervura/codița frunzei. Cercetări asupra utilizării tătănesei drept hrană pentru oameni și animale puteți găsi în *Comfrey: Fodder, Food & Remedy (Tătăneasa: furaj, hrană și leac)*, de Lawrence D. Hills. Voi prezenta pe scurt câteva dintre substanțele nutritive majore. (Vezi contraindicațiile de la pag. 281.)

Tătăneasa conține:

1. Proteine. Multe surse sunt de acord că tătăneasa are cantități substanțiale de proteine. În frunzele de tătăneasă se găsesc de obicei 20%-25% proteine, ceea ce înseamnă de 7 ori mai mult decât în boabele de soia. Sucul acestei plante este bogat în proteine de formare a pielii.
2. Calciu.
3. Fosfor.
4. Vitamina B₁₂. Faptul că tătăneasa este o sursă importantă de vitamină B₁₂ este o veste foarte bună pentru vegetarieni, deoarece această substanță nu se găsește în mod obișnuit în plante.
5. Carbohidrați. Tătăneasa conține cam de 8 ori mai mulți decât boabele de soia.
6. Fier.
7. Vitamina A.

8. Carbonat de potasiu. Tătăneasa este un îngrășământ și un aditiv natural excelent pentru compost.

Există mai multe moduri în care oamenii pot consuma tătăneasă. Puteți adăuga frunze mărunțite de tătăneasă la o salată sau să le încălziți la aburi, ca pe cele de spanac. Modul meu preferat de consum este să le amestec cu puțin suc de ananas și să prepar o băutură de verdețuri (vezi aplicația *Băutură de verdețuri*). Dacă bei un ceai de frunze de tătăneasă, primești cantități mari de vitamine și minerale, extrase prin opărire. Considerați ceaiul de frunze de tătăneasă drept o fiertură vegetală puternică.

Am citit că porcii scot din pământ și mănâncă rădăcini de tătăneasă care le plac foarte mult, totuși, știu că pentru animale merită atenție mai mult frunzele proaspete sau uscate. Nu reușesc să țin căprioarele, caii și iepurii departe de cultura mea de tătăneasă, decât cu garduri înalte!

VEZI ȘI: Apă de tătăneasă, Băutură de verdețuri.

PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE:, *ceapă, coada-șoricelului, *ulm cu coaja netedă, *usturoi.

DOZA): General și recitiți *Contraindicații/Precauții*, pag. 283.

Oase (rupte, slabe, care se vindecă greu): Produsul ideal pentru vindecarea cea mai rapidă a țesuturilor osoase trebuie să prezinte, după părerea mea, următoarele caracteristici: să poată fi găsit cu ușurință și să nu fie scump, să conțină o cantitate mare și sub o formă în care să poată fi asimilat ușor calciul, proteinele și alte substanțe nutritive, iar acestea să ofere suficiente „materiale de reconstrucție”; să conțină un agent puternic de regenerare a celulelor, cum este alantoina, pentru optimizarea reconstrucției unui țesut osos nou și sănătos; să încurajeze creșterea numărului de celule albe din sânge pentru prevenirea și lupta împotriva infecțiilor; să întărească sângele pentru a ajuta întreg sistemul să lucreze eficient pentru vindecare; să fie emolient și mucilaginos, pentru calmarea părților inflamate; să fie atât de simplu de utilizat, încât să poată fi administrat acasă, poate cu ajutorul unui prieten sau a cuiva din familie și să fie ceva care să

interacționeze bine și posibil să îmbunătățească tratamentul alopat obișnuit al diverselor tipuri de boli ale oaselor, dacă doctorul recomandă asta.

Iar tătăneasa are toate aceste calități!

Nu uitați să recitiți aplicația *Dislocare*.

VEZI ȘI: Apă de tătăneasă, Băutură de verdețuri, Contuzii, Dislocare, Nutriție, Regenerarea celulelor, Tonic.

PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: ghimbir, remediu popular, *ulm cu coaja netedă.

DOZAJ: *Extern*: Aplicați o cataplasma de frunze de tătăneasă verzi sau uscate, pulbere de rădăcină de tătăneasă sau decoct de rădăcină/frunze de tătăneasă. Alte instrucțiuni pentru prepararea cataplasmei sunt prezentate în *Capitolul 1, Lecția 2. Intern*: Folosiți dozajul general.

În situațiile cele mai grave, precum cea descrisă în ERAL, la aplicația *Dislocare*, pot fi administrați intern 100 ml de decoct sau infuzie de tătăneasă, din rădăcini sau frunze, din oră în oră, în primele zile de criză.

Ochi: Dacă doriți o soluție pentru ochi care să fie calmantă, să lupte împotriva infecției și să ajute la revigorarea ochilor, utilizați ceai rece de tătăneasă. Pentru probleme mai serioase ale ochilor, cum ar fi zgârieturi sau urcioare, puneți cataplasme cu tătăneasă. (Recitiți instrucțiunile referitoare la *Spălătură de ochi* și *Cataplasma*, din *Capitolul 1, Lecția 2*.)

VEZI ȘI: Mucilagiu, Regenerarea celulelor.

PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: *ardei iute, coada-șorice-lului, cuișoare, izmă, remediu popular, *ulm cu coaja netedă.

DOZAJ: General.

Piele: Datorită calităților puternice nutritive, de tonic pentru sânge, de regenerare a celulelor și de plantă mucilaginoasă (vezi aplicațiile *Mucilagiu*, *Nutriție*, *Regenerarea celulelor* și *Tonic*) am avut multe succese în aplicarea tătănesei pentru probleme ale pielii (Vezi ERAL-ul din *Profilul de personalitate* al tătănesei, referitor la un caz de eczemă). În afară de eczeme, există și alte probleme ale pielii, mai puțin serioase și mai comune care pot apărea, cum ar fi urticariile, zgârieturile, ciupiturile de insecte și diverse tipuri de înțepături,

tăieturi, răni adânci și lovituri. În toate aceste cazuri, încercați să ajutați pielea folosind o baie, o soluție, un unguent sau o cataplasma de tătăneasă. De asemenea, puteți suplimenta prin administrare internă, profitând de efectele tonice ale tătănesei pentru întărirea și curățarea sângelui și a organelor interne, multe dintre acestea curățându-se excesiv prin piele, atunci când canalele normale de eliminare a toxinelor sunt înfundate sau întrerupte.

Pentru a evita ca pielea să arate ca un câmp de bătălie, aveți grijă întotdeauna să evitați constipația, bând cel puțin 2 litri de apă pe zi (inclusiv câni cu ceai de tătăneasă), mai ales dacă organismul elimină toxine, în timpul bolii. O altă plantă foarte bună împotriva constipației este ghimbirul. Puteți merge și la saună (dacă doctorul dumneavoastră nu are nimic împotriva), sau să vă frecați pielea și să faceți exerciții de îmbunătățire a sănătății pielii. Pielea este principalul organ de eliminare al organismului și funcționarea ei este la fel de crucială ca și a rinichilor.

Nu uitați efectele directe pe care le pot avea asupra pielii emoțiile, poluarea mediului, hormonii și dieta.

Pentru prepararea unui amestec de bază pentru piele, combinați părți egale de pulbere de ulm cu coaja netedă și pulbere de rădăcină de tătăneasă. Acest amestec poate fi folosit în loc de talc pentru scutece, sau poate fi umezit și transformat într-o pastă lipicioasă, pentru obținerea unei cataplasme mai eficiente, necesară pentru o ulceratie sau o rană a pielii.

Pulberea de chaparral este un bun supliment la tătăneasă pentru ciupercile sau infecțiile pielii și este foarte eficientă ca auto-remediu în cazurile de eczemă, mai ales când este folosită împreună cu tătăneasă. Vezi și aplicațiile *Piele* și *Purificator de sânge* din *Capitolul IV – Chaparral*.

VEZI ȘI: Băutură de verdeață, Mucilagiu, Nutritiv, Regenerarea celulelor, Răni, Sângerări, Tonic.

PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: coada-șoricelului, cuișoare, *echinacea, izmă, *remediu popular, *ulm cu coaja netedă, usturoi.

DOZAJ: Pentru probleme cronice cu pielea, curățați sângele și întăriți ficatul și toate organele de eliminare. Un mod de a obține aceste efecte este administrarea internă a cel puțin 4 căni de ceai de tătăneasă (sau de altă

plantă pentru curățirea sângelui, cum ar fi coada-șoricelului) zilnic, sau folosirea unui echivalent de dozaj (vezi *Echivalențe de dozaj*, în *Capitolul I, Lecția 2*). Suplimentar, folosiți extern amestecul tătăneasă/ulm cu coaja netedă, așa cum este descris mai sus.

Plămâni: Vezi aplicațiile *Sângerare*, *Congestie* și *Mucilagiu*.

Pneumonie: Vezi aplicațiile *Congestie*, *Mucilagiu*, *Regenerarea celulelor* și *Tonic*. Recitiți capitolul despre *Usturoi* (*Capitolul XI*), pentru ajutor în caz de pneumonie. În acest scop, usturoiul și tătăneasa dau rezultate foarte bune împreună.

Proteine: Vezi aplicația *Nutriție*.

Purificarea sângelui: Vezi aplicația *Tonic*.

Răceli și gripă: Folosiți tătăneasă ca în aplicația *Tonic*. Un supliment inteligent ce poate fi folosit împreună cu tătăneasa pentru răceli și gripă este administrarea de usturoi intern, pentru a beneficia de acțiunea antibiotică a acestuia.

O posibilă combinație ar fi să beți 4 căni de ceai de tătăneasă pe zi, luând un amestec de părți egale de usturoi/chaparral/tătăneasă, 1/2-1 linguriță, de 3-6 ori pe zi.

VEZI ȘI: Mucilagiu, Tonic.

PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: *coada-șoricelului, cuișoare, *echinacea, izmă, *usturoi.

DOZAJ: General.

Răni: În general, rănilor pot fi tratate cu cataplasma de tătăneasă, preparată din pulbere de rădăcină uscată sau din frunză uscată pisată sau în formă de pulbere. Forma aleasă a plantei este umezită cu apă caldă sau alți agenți de umezire sugerați în instrucțiunile detaliate despre cataplasma din *Capitolul I, Lecția 2*. Mai puțin obișnuit, dar la fel de eficient, este să prepari frunzele verzi pisate sau rădăcină verde pulverizată, sub formă de pastă pentru cataplasma. Cataplasmele sunt

folosite pentru curățarea, protejarea și catalizarea dezvoltării celulelor noi în răni.

Intern, administrați ceai, decoct, infuzie sau pulbere de tătăneasă, pentru a întări capacitatea organismului de a forma țesuturi noi și de a se opune infecției.

Pentru calități specifice și tipuri de răni, citiți VEZI ȘI de mai jos.

VEZI ȘI: Arsuri, Mucilagiu, Nutriție, Oase, Piele, Regenerarea celulelor, Sângerări, Tonic, Ulcerații.

PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: ardei iute, coada-șoricelului, cuișoare, *echinacea, *remediu popular, *ulm cu coaja netedă, usturoi.

DOZAJ: General sau cel indicat în aplicațiile respective.

Răni cangrenoase: Beți ceai de tătăneasă, 2-6 căni pe zi, pentru întărirea și curățarea sângelui, folosind în același timp o cataplasma cu tătăneasă, extern. Oricare dintre formulele de la aplicația *Arsuri* dă rezultate și pentru rănilor cangrenoase, deși puteți folosi și gel de aloe vera (de la furnizorii de alimente naturiste sau de la unele supermarket-uri) și/sau puțin ulei de cuișoare ca agent de umezire pentru pulberi, mierea fiind nepotrivită, deoarece atunci când se încălzește, se lipește pe zonele faciale.

VEZI ȘI: Arsuri, Băutură de verdețuri, Mucilagiu, Nutriție, Piele, Tonic, Ulcerații.

PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: *coada-șoricelului, cuișoare, *echinacea, *remediu popular, usturoi.

DOZAJ: General.

Regenerarea celulelor: Este una dintre calitățile cu adevărat uimitoare pe care tătăneasă le are în rădăcinile și frunzele sale, mai ales datorită prezenței alantoiniei. Am discutat despre alantoină în *Profilul de personalitate* al tătănesei și aș vrea să vă ofer o imagine și mai clară a modului în care este folosită. În lista de aplicații pentru tătăneasă nu există nici o situație în care calitatea de regenerare a celulelor să nu aibă un rol important. De câte ori este vorba de o situație care implică vreun gen de distrugere a țesuturilor, fie un os rupt, o arsură, o boală a pielii sau chiar o creștere anormală a unui

țesut, veți avea nevoie de o substanță care să ajute organismul să scape de țesutul deteriorat și să execute reparații cât mai eficiente. Acesta este rolul unui agent pentru regenerarea celulelor. Iar tătăneasa este un foarte puternic agent de acest fel, care se află la îndemâna oricui, fără prea mult mister sau cheltuieli mari.

„Curăță ce e vechi și construiește noul!” ar putea fi motoul tătănesei!

VEZI ȘI: Arsuri, Contuzii, Creșteri, Dislocare, Inflamații, Mucilagiu, Oase, Piele, Răni, Tonic, Ulcerații și toate celelalte din listă.

PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: coada-șoricelului, *remediu popular, *ulm cu coaja netedă.

DOZAJ: General.

Revigorare: Vezi aplicațiile, *Mucilagiu*, *Regenerarea celulelor* și *Tonic*.

Rinichi: Vezi aplicațiile *Congestie* și *Mucilagiu*.

Sângerări (interne și externe): Rădăcina de tătăneasă determină oprirea rapidă a sângerării.

Extern, folosiți pulbere de rădăcină de tătăneasă în orice situație, aplicând un strat de pulbere de 2-6 mm, sau mai mult, direct pe rană. Cantitatea aplicată este în funcție de gravitatea situației. Dacă o rană sângerează abundent, sângerarea spală pulberea de rădăcină de tătăneasă, înainte să se oprească. Nu vă descurajați. Continuați să aplicați pulbere pe zonă (aplicați presiune direct pe rană, dacă sângele țâșnește) și sângerarea se va atenua și apoi se va opri complet. Tătăneasa nu ustură și ajută zona vătămată să se vindece foarte repede, așa că este bine să o aveți mereu în trusa de prim ajutor. În cazul sângerărilor majore, care amenință viața persoanei rănite, folosiți această metodă doar ca prim-ajutor, în drum spre spital. Și ardeii iute oprește rapid sângerarea externă. Vezi capitolul despre *Ardei iute de Cayenne* (Capitolul II).

Intern, tătăneasa, și în special rădăcina ei, este la fel de eficientă în oprirea sângerării, ajutând totodată la vindecarea și înlocuirea țesutului distrus. Tătăneasa, folosită împreună sau în loc de ardei iute (vezi Capitolul II) este foarte utilă pentru multe tipuri de sângerări

interne, cum ar fi: sângerarea stomacului, a intestinelor și plămânilor din cauza ulcerărilor interne, a infecțiilor, inflamațiilor sau a altor forme de intervenții chirurgicale sau accidente, în care persoana respectivă este posibil să fi suferit răni interne grave.

Pentru o situație de urgență ce implică sângerare internă, folosiți 1/2-1 linguriță de pulbere de rădăcină de tătăneasă, aplicată direct pe limbă și înghițită cu puțină apă, atât de des cât este nevoie. În cazuri extreme, această doză poate fi dată la fiecare 5-10 minute, până la o cantitate de 4-5 lingurițe, dar de obicei este suficientă o doză la 1-3 ore. În caz de urgență, folosiți primul moment disponibil ca să preparați un decoct puternic de rădăcină de tătăneasă sau apă de tătăneasă din frunze verzi (vezi aplicația *Apă de tătăneasă*) și administrați acest preparat în doze de 50-100 ml, la fiecare 1-3 ore. În cele mai multe cazuri nu este necesar să continuați să luați pulbere de rădăcină uscată, după ce ați început să beți decoctul. Decoctul din rădăcină de tătăneasă (vezi sugestii pentru cele mai eficiente tehnici de preparare în *Profilul de personalitate*, de mai sus) va activa alantoina mai puternic, pentru a fi utilizată imediat de organism. Deși mulți naturiști continuă să utilizeze numai pulberea de rădăcină uscată, eu am constatat că, într-o situație de criză, organismul nu digeră și asimilează întotdeauna la nivel normal, și de aceea recurg deseori la utilizarea unui decoct preparat cu grijă.

Nu uitați că și ardeul iute este un coagulant puternic. Tătăneasă și ardeul iute pot fi folosite eficient împreună, în special după ce căpătați experiență în utilizarea separată a fiecărei plante și, în consecință, puteți determina proporțiile cele mai potrivite pentru diverse cazuri.

VEZI ȘI: Apă de tătăneasă, Colite, Diaree/dizenterie, Piele, Plămâni, Răni, Ulcerații.

PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: *ardei iute, remediu popular, ulm cu coaja netedă.

DOZAJ: Intern: 1/2-1 linguriță de pudră de rădăcină de tătăneasă sau 100 ml decoct de rădăcină de tătăneasă, administrate după necesități. Extern: Pulbere de rădăcină de tătăneasă aplicată într-un strat de 2-6 mm grosime, sau mai mult, dacă este necesar.

Revedeți și specificațiile din aplicație.

Sân (trasee de alăptare blocate, glande inflamate): Vezi aplicația *Inflamații*.

Sinus: Preparați un decoct din rădăcină sau frunză de tătăneasă și inhalați încet pe nări, pe rând, câte una o dată, pentru liniștirea, curățarea și creșterea sănătății țesuturilor, și pentru stimularea funcționării corecte a sinusurilor. Dacă aveți nasul atât de înfundat încât nu puteți inspira decoctul, am constatat că doar câteva granule de ardei iute într-o lingură de apă caldă, administrate în nări cu o pipetă (țineți capul pe spate câteva minute), pot pune lucrurile în mișcare. Apoi încercați din nou să vă spălați temeinic sinusul cu soluția de tătăneasă. Decoctul va intra în nări și va ajunge în gât și gură, moment în care îl puteți scuipa, după care repetați procesul. Uneori este bine să adăugați 1/2 linguriță de sare la 100 ml de decoct, aceasta având un efect suplimentar de extragere și calmare.

Puteți încerca să adăugați la decoctul de tătăneasă câteva picături de ulei de usturoi sau 1-2 picături de suc de usturoi proaspăt stors, pentru obținerea unui efect antibiotic suplimentar, dacă acesta este necesar (vezi *Capitolul XI – Usturoiul*). Un mod bun de adăugare a sucului de usturoi este strivirea unui cățel de usturoi și apoi înmuierea acestuia în decoctul de tătăneasă cald, urmată de filtrare.

Intern, mai ales dacă există infecție în sinusuri, este bine să ajutați organismul să se tonifice prin administrarea a două sau mai multe căni cu ceai de tătăneasă. O acțiune antibiotică suplimentară poate fi obținută prin adăugarea de usturoi la un amestec de pulberi sau la ceai care conține tătăneasă.

VEZI ȘI: Congestie, Mucilagiu, Sângerări, Tonic.

PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: *ardei iute, remediu popular, ulm cu coaja netedă, *usturoi.

DOZAJ: General și cel indicat.

Tonic: Folosiți ceai de tătăneasă, din frunze sau rădăcini (eu aleg de multe ori frunzele), zilnic, atât în perioadele când sunteți sănătos, pentru a menține această stare, cât și în perioadele de boală, pentru a asigura o refacere rapidă. Efectul tonic al tătănesei ajută organismul

să își recapete echilibrul după o serie de boli, de la obișnuitele răceli sau gripe, la tulburări pe termen mai lung, cum ar fi colita. Calitățile de regenerarea a celulelor, nutritive și mucilaginoase ale tătănesei fac ca aceasta să aibă un efect rapid. Poate menține tăria sângelui, oaselor și țesuturilor sănătoase, în același timp întărind și îmbunătățind starea sângelui, oaselor și țesuturilor mai slabe. Folosiți tătăneasă singură sau în amestec cu alte plante tonifiante pentru sânge, cum ar fi coada-șoricelului, pentru refacere în timpul sau după o boală. Tătăneasă poate fi folosită de oamenii în vârstă, pentru a-i ajuta să-și mențină forțele, atunci când organismul lor pare să nu mai asimileze nimic altceva. Aceste calități de tonic contribuie la buna reputație a tătănesei, recunoscută pentru capacitatea de creștere a calității și cantității laptelui matern și de creștere a forței organismului pe durata sarcinii (vezi *Contraindicații/Precauții*, pag. 283). Eu am folosit de multe ori băutura de verdețuri ca modalitate rapidă de administrare a tătănesei (și a altor plante), pentru creșterea conținutului de fier din sânge.

Plantele tonice sunt deseori și foarte eficiente în purificarea sângelui. Acesta este și cazul tătănesei. Am menționat în trecere în *Profilul de personalitate* al tătănesei capacitatea demonstrată a alantoiniei (care se găsește în cantități mai mari în rădăcina de tătăneasă și mai mici în frunze) de a crește considerabil numărul de leucocite (celule albe). Celulele albe din sânge sunt cele care luptă împotriva infecțiilor și pentru prevenirea lor. Chiar și numai această proprietate poate face din tătăneasă cea mai bună alegere pentru vindecare. Adăugați valoarea nutritivă excelentă a frunzelor și în mai mică măsură a rădăcinilor și este ușor de înțeles de ce naturiștii din multe țări, precum America, Anglia, Japonia și Rusia, recomandă această plantă cu entuziasm.

Pentru a obține un efect tonic puternic de la tătăneasă, recitiți sugestiile de preparare din *Profilul de personalitate*, la începutul acestui capitol. Între acestea se numără folosirea apei distilate, atunci când este posibil, încălzirea până aproape de punctul de fierbere și evitarea supraîncălzirii prelungite. Dacă vă plictisiți să folosiți numai ceai, puteți încerca și gustoasa băătură de verdețuri. Pentru varietate, adăugați la ceaiul de tătăneasă o cantitate mică de „plantă aromată”,

cum ar fi izma sau cuișoarele. Dacă aveți nevoie de un îndulcitor, cel mai bine este să folosiți mierea, melasa sau malțul de orz. Este bine să evitați zaharurile prelucrate, cum ar fi zahărul alb sau îndulcitorii artificiali, mai ales când doriți un efect tonic puternic în organism.

VEZI ȘI: Apă de tătăneasă, Băutură de verdețuri, Nutriție.

PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: chaparral, ceapă, *coada-șoricelului, *echinacea, ulm cu coaja netedă, *usturoi.

DOZAJ: Beți 1-6 căni de ceai de rădăcină sau frunze de tătăneasă pe zi. Este bine să începeți încet, cu 1-2 căni pe zi, și să creșteți treptat cantitatea, urmărind răspunsul organismului la acest preparat. Vezi *Contraindicații/Precauții*, pag. 283.

Tonic pentru sânge: Vezi aplicația *Tonic*.

Tuse: Vezi aplicația *Congestie* din acest capitol. Vezi și instrucțiunile pentru *Sirop de tuse* și *Tablete pentru gât*, din capitolele *Ceapă* și *Ulm cu coaja netedă* (*Capitolele III și X*), în care se poate folosi foarte bine și tătăneasă.

Ulceratii (interne și externe): Prin ulceratie, eu înțeleg o rană deschisă, care sângerează și de obicei se vindecă greu, mare sau mică, în interiorul sau în exteriorul corpului.

Extern, folosiți o compresă preparată dintr-un decoct concentrat de rădăcină de tătăneasă sau din infuzie de frunze de tătăneasă, și schimbați atât de des cât este necesar, în funcție de situație (minim de două ori pe zi).

Pentru o aplicație mai eficientă, preparați o cataplasma din pulbere de rădăcină de tătăneasă sau din frunze de tătăneasă pisate (verzi sau uscate), folosind apă distilată caldă (pentru a activa mai bine alantoina) și aplicați cataplasma direct pe ulceratie. (Vezi instrucțiuni detaliate referitoare la cataplasme în *Capitolul I, Lecția 2*.) În plus, acoperiți cataplasma cu o pânză umezită în decoct de rădăcină de tătăneasă (numită compresă). Schimbați la fiecare oră pânza exterioară a compresei cu una înmuiată recent și schimbați cataplasma de dedesubt la fiecare 2-6 ore, în funcție de gravitatea situației.

Ulcerațiile supurează de obicei continuu, cu diverse tipuri de secreții, și de aceea trebuie să fie înfășurate permanent în bandaje curate. Nu uitați că tătăneasă va lucra pentru desprinderea țesuturilor moarte și creșterea sănătoasă a pielii noi. Ajutați acest proces schimbând cataplasma veche și curățind țesuturile desprinse, suficient de regulat pentru a ține pasul cu acest proces (poate de 2-6 ori pe zi). Detalii mai multe despre utilizarea rădăcinii de tătăneasă asupra ulcerelor grave, de durată, găsiți în cartea *Comfrey: Fodder, Food & Remedy* (Tătăneasă: furaj, aliment și leac), de Lawrence D. Hills.

Pentru ulcere interne sau pentru a folosi tătăneasă intern, pentru ajutarea procesului de vindecare a ulcerățiilor externe, metoda este aceeași. Folosiți ceai sau decoct de rădăcini sau frunză de tătăneasă, sau recitiți *Echivalențe de dozaj*, în *Capitolul 1, Lecția 2*. Situațiile pot fi foarte variate, solicitând de la 1 cană de ceai de rădăcină sau frunze de tătăneasă pe zi, la 100 ml de decoct din rădăcină de tătăneasă la fiecare câteva ore, zi și noapte, așa că va trebui să estimați cât de grav este fiecare caz. Pentru ulcerățiile foarte grave, citiți toate aplicațiile ajutătoare menționate în VEZI ȘI, mai jos.

VEZI ȘI: Intestine, Mucilagiu, Nutriție, Piele, Regenerarea celulelor, Răni, Sângerări, Tonic.

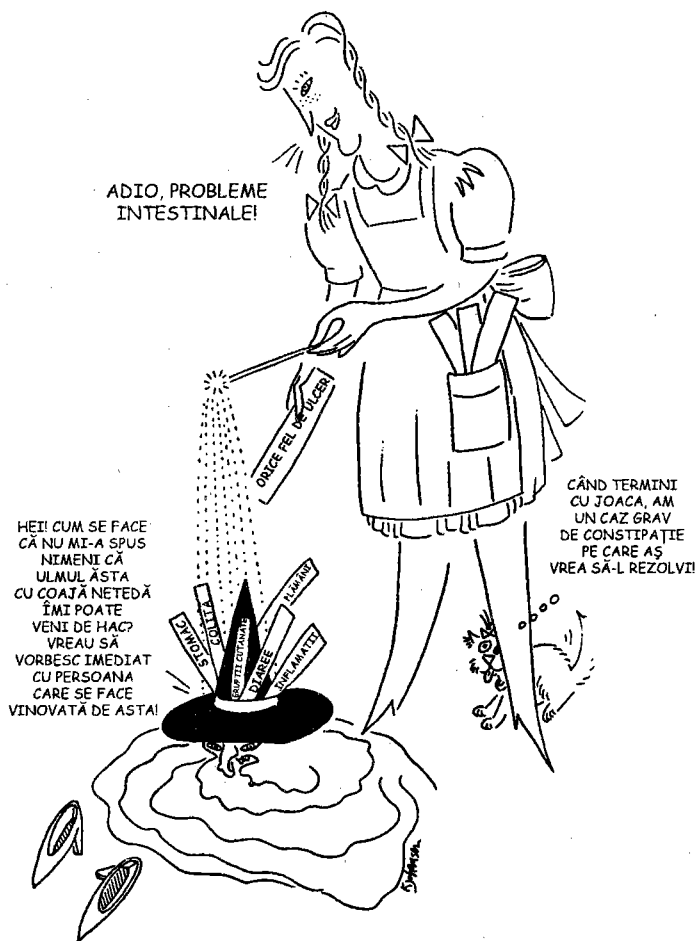
PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: *ardei iute, coada-șoricelului, *echinacea, *remediu popular, ulm cu coaja netedă, *usturoi.

DOZA: General sau cel indicat. Recitiți *Contraindicații/Precauții*, pag. 283.



—

ULMUL CU COAJĂ NETEDĂ



CAPITOLUL X

ULMUL CU COAJĂ NETEDĂ

Ulmus fulva

Amestecat cu suc, ulmul cu coajă netedă
E bun în constipație, dar și pentru colită.
Este calmant, tonifiant și hrănitor.
Piele sau inflamații? El este nașul lor!

Profil de personalitate – ULMUL CU COAJĂ NETEDĂ

Ați trecut vreodată prin vreo perioadă cu un nivelul de stres atât de ridicat încât intestinele voastre au renunțat să mai încerce să înțeleagă ceva și au trecut într-una din extreme, provocând fie diaree, fie constipație? O linguriță plină cu pulbere de ulm cu coajă netedă la fiecare 2-5 ore poate liniști și cea mai gravă inflamație digestivă sau diaree datorată tensiunii. Ulmul cu coaja netedă poate restabili armonia din intestinele deranjate într-o singură zi și am văzut personal cum a avut efecte minunate, chiar miraculoase. Acestea sunt numai câteva dintre motivele pentru care am inclus ulmul cu coaja netedă între cele Zece *plante esențiale*. În plus, are și un gust bun. Celor mai mulți le place acest gust, asemănător cu cel de nucă.

ERAL

Hillary, o fată de cincisprezece ani, a venit să mă vadă, la sfatul mamei ei. Fata avusese atât de multe probleme intestinale, încă de la naștere, încât, din cauza malformațiilor colonului și a inflamațiilor intestinale cronice, ajunsese într-un

final să se opereze, fiindu-i extirpată o porțiune de câțiva centimetri din colon. Doctorii îi explicaseră că nu trebuia să se aștepte să mai aibă vreodată scaune normale și, într-adevăr, suferea acum de o diaree aproape constantă. După cum vă imaginați, acest aspect îi influența negativ viața socială și se simțea foarte descurajată la gândul că avea de suportat o viață întreagă de momente stânjenitoare.

Folosisem ulm cu coajă netedă în cazuri care implicau revigorarea aparatului digestiv, după operații chirurgicale – inclusiv cele executate la nivelul intestinului, pentru colită sau hemoroizi. Dar nu întâlnisem niciodată aceste probleme la cineva atât de tânăr.

I-am sugerat lui Hillary să înceapă să folosească pulbere de ulm cu coajă netedă, punând 1 linguriță în suc sau ceai, de 4-5 ori pe zi. I-am spus să folosească pulberea fără capsule, dacă este posibil, pentru că unora le provoacă probleme digestive, ceea ce încetinește utilizarea plantei de către organism. Așa cum se întâmplă deseori, lui Hillary i s-a părut că ideea mea era prea simplă ca să aibă un efect real asupra problemei ei copleșitoare și de termen lung, dar a hotărât să încerce. Neîncrederea fetei m-a afectat și pe mine. Părea nerealist să sperăm un efect benefic în cazul ei, deși în celelalte situații similare în care aplicasem această metodă rezultatele fuseseră pozitive.

O lună mai târziu, am primit un telefon de la mama lui Hillary, care mi-a spus că fata ei începuse să încerce planta, la început în cantități mici, în fiecare zi. Când constatase că gustul ulmului cu coaja netedă nu reprezenta o tortură suplimentară, începuse să ia dozele recomandate. După trei zile, avusese un scaun „normal” de consistență moale, totuși „format”, ceea ce nu se mai întâmplase de mulți ani. (Efectiv nu își mai amintea de când nu mai avusese un scaun fără probleme.) Rezultatele continuaseră să apară. În momentul aceluia telefon, Hillary avea scaune de consistență medie, de trei săptămâni deja. Câteva luni mai târziu, am aflat că lucrurile continuau să meagă spre bine. Hillary a putut reduce dozajul la 3 sau chiar mai puține

doze pe zi, cu excepția perioadelor de „stres adolescentin” extrem, când avea nevoie de ceva mai mult, pentru a echilibra situația.

Concluzia este că și-a recăpătat încrederea în sine, iar viața ei socială a început să strălucească.

După această experiență cu Hillary, am avut și alte ocazii, de-a lungul anilor, să ajut oameni care erau în convalescență după operații chirurgicale similare. Ulmul cu coaja netedă a avut întotdeauna efect, uneori chiar semnificativ. După o vreme, am sugerat să se amestece 1 parte de pulbere de rădăcină de tătăneasă cu 2 sau 3 părți de ulm cu coajă netedă, pentru accelerarea creșterii țesuturilor noi și îmbunătățirea acțiunii antiinflamatorii. Este un parteneriat excelent între plante, deși nu mai este la fel de gustos ca ulmul cu coaja netedă simplu.

Ulmul cu coaja netedă este o plantă mucilaginoasă cu multe proprietăți similare cu ale rădăcinii de tătăneasă, dar prezentând suficiente diferențe ca să o prezint aici, fără grija că voi repeta inutil aceleași acțiuni terapeutice. Atributul „mucilaginoasă” înseamnă că o plantă conține cantități semnificative de mucilagiu, o substanță alunecoasă, lipicioasă și calmantă, de multe ori cu valoare nutritivă ridicată (ca în cazul ulmului cu coaja netedă), care revigorează după ce învelește și protejează o zonă împotriva infecțiilor, inflamațiilor și a altor iritații. În același timp, acționează ca inhibitor al multor substanțe toxice, datorită capacității sale de a le absorbi și a le ajuta să fie eliminate fără probleme din organism. Această proprietate mucilaginoasă este deosebit de utilă în orice caz de inflamație sau congestie, cum ar fi în cazul membranelor mucoase inflamate ale plămânilor, tractului digestiv sau urinar, inclusiv a rinichilor, și în orice situație ulceroasă, fie internă, fie externă. Mucilagiul este calmant pentru arsuri, colite, plămâni, stomac și iritații de orice fel ale pielii. Ajută la vindecarea diareei sau constipației. Ulmul cu coaja netedă calmează inflamațiile asociate cu diareea și protejează învelişurile intestinale de inflamații, iar fibra pe care o oferă ajută la înmuierea materiilor fecale și eliminarea mai ușoară a acestora.

De câte ori aveți probleme cu ceea ce eu numesc o boală cu „ită”, poate intra în joc acțiunea mucilaginoasă și nutritivă a ulmului cu coaja netedă. Printre bolile cu „ită” se numără: artrita, tendinita, prostatita, bronșita, colita, conjunctivita etc. Sufixul „-ită” înseamnă că zona sau organul respectiv sunt inflamate și iritate. Calitățile mucilaginoase și antiinflamatorii ale ulmului cu coaja netedă au categoric un efect benefic în aceste cazuri.

Mucilagiul nu se descompune și nu dispare rapid, atunci când este utilizat, ceea ce înseamnă că, de obicei, puteți obține rezultate care să se mențină de la o doză la următoarea. Luați 1 linguriță de pulbere de ulm cu coajă netedă cu un pahar de apă sau suc (lichidele calde ajută la accelerarea reacției) și amestecul va agita și activa imediat mucilagiul. Acest „ajutor alunecos” se va extinde spre intestine, așa încât la următoarele scaune se vor putea observa efectele calității mucilaginoase a ulmului cu coaja netedă.

Există o observație legată de acțiunea mucilaginoasă a ulmului cu coaja netedă. Dacă găsiți că este necesar să folosiți această plantă zilnic, pentru o perioadă de 3 sau mai multe săptămâni, ar fi înțelept să faceți pauză o zi pe săptămână, în administrarea dozelor. Această plantă își îndeplinește sarcina atât de bine, încât utilizarea prelungită a 2 sau mai multe lingurițe pe zi de pulbere de rădăcină simplă de ulm cu coajă netedă (amestecurile de plante care conțin ulm cu coajă netedă nu intră în discuție) poate, în special în cazul unor sisteme leneșe, să supraînvelească tractul digestiv, reducând astfel temporar asimilarea unor substanțe nutritive. Dacă vă este util și doriți să îl folosiți pentru perioade mai lungi, faceți pauză de o zi în fiecare săptămână sau amestecați ulmul cu coaja netedă cu altă plantă, cum ar fi ghimbirul. În cazurile de colite sau după operații chirurgicale grave (ca în ERAL-ul de mai sus), beneficiile utilizării ulmului cu coaja netedă le pot depăși cu mult pe cele ce impun pauza de o zi, deci în aceste cazuri puteți să continuați să luați dozele, fără acea pauză.

Am menționat ghimbirul ca fiind o plantă ce poate fi amestecată cu ulmul cu coaja netedă, pentru a se preveni o învelire excesivă a intestinelor. De fapt, ghimbirul este oricând un bun supliment, deoarece mărește în mod semnificativ nivelul de concentrare și acțiunea ulmului cu coaja netedă. Eu aș amesteca 1/4-1/3 parte de

ghimbir pentru fiecare parte de ulm cu coajă netedă. În aceste amestecuri, de cele mai multe ori e bine să folosiți pulberea, dar puteți utiliza și bucățele din fiecare plantă, fierte la foc mic împreună, pentru prepararea unui ceai sau a unui decoct puternic.

Un alt cuvânt asociat cu ulmul cu coaja netedă este „emolient”, prin el descriindu-se capacitățile de calmare, înmuiere, amortizare și (pentru această plantă) de extragere a toxinelor, pe care ulmul cu coaja netedă le aduce în orice amestec de plante. Ulmul cu coaja netedă este deseori amestecat cu plante care conțin uleiuri volatile sau care pot acționa dur în organism. Printre aceste plante se numără cuișoarele, izma, usturoiul și ghimbirul. Ulmul cu coaja netedă amortizează efectul acestor plante puternice, le unește și le adaugă calitățile sale terapeutice unice.

Poate vă amintiți că am numit ardeiul iute și ghimbirul „plante transportoare”. Funcția lor specială este să ajute la transportul efectelor terapeutice ale unei combinații adânc în țesuturile și organele corpului. Atunci, ulmul poate fi numit „plantă tampon/liant”. Prin analogie, dacă am vorbi despre un grup de oameni, ulmul ar fi diplomatul, cel care interpretează chiar și cele mai dure afirmații într-un mod util și plin de tact, astfel încât cele mai agresive elemente ale grupului să poată lucra eficient împreună, fără a se irita unele pe celelalte sau pe privitorii nevinovați.

Totodată, ulmul cu coaja netedă are o puternică valoare nutritivă (vezi aplicația *Nutriție*) și poate fi folosit ca supliment la făina de ovăz, pentru a crește conținutul de proteine al acesteia și a da o consistență de budincă cerealei, o dată cu gustul apropiat de al nucii. Când este folosit pentru prepararea siropului de tuse, a tabletelor de tuse sau pentru dureri de gât, este atât de calmant și gustos încât place și copiilor și altor consumatori pretențioși. (Vezi aplicația *Tuse* de mai jos și instrucțiunile pentru tablete, de la pag. 37.)

Ulmul cu coaja netedă joacă un rol esențial în remediul popular – amestecul meu preferat pentru utilizări interne și externe. Consultați *Remediul popular* din Anexa A.

INDICAȚII TERAPEUTICE — ULMUL CU COAJĂ NETEDĂ*(Index de referințe)*

Abces	Iritații
Agent adeziv	Mucilagiu
Amigdalită	Nutriție
Antiacid	Ochi
Apendicită	Operații chirurgicale
Arsuri	Piele
Astringent	Plămâni
Bronșită	Răceli și gripă
Calmant	Răni
Chist	Reumatism
Ciuperca piciorului	Revigorare
Colită	Sângerare
Congestie de mucoasă	Sinus
Constipație	Siroop de tuse
Diaree/Dizenterie	Stare de vomă
Disc (deplasat)	
Furuncul/coșuri	Stomac
Gastrită	Tonic
Gât	Tract digestiv
Gută	Tract urinar
Hemoroizi	Ulcere
Iederă otrăvitoare	Vaginită
Inflamație	Vezică biliară
Intestine	

FORMĂ:

Folosiți scoarță internă uscată, fie sub formă de pulbere, fie tocată sau ruptă în bucăți mici, pentru o fierbere la foc mic.

MOD DE ADMINISTRARE:

Intern: Folosiți pulbere (simplă, în capsule sau amestecată cu lichide, cum ar fi suc), ceai, decoct sau tinctură (forma cea mai puțin utilizată a acestei plante).

Extern: Folosiți pulberea în cataplasme sau decoct, ca spălătură calmantă.

SURSE:

Furnizori de plante medicinale și rețete fitoterapeutice, comandă prin poștă.

CONTRAINDICAȚII/PRECAUȚII:

În cazul utilizării prelungite a ulmului cu coaja netedă (mai mult de 3 săptămâni) poate fi necesar să întrerupeți o zi în fiecare săptămână, pentru motivele descrise în *Profilul de personalitate*. În rest, nu cunosc nici un efect secundar dăunător, indiferent de vârstă, chiar dacă îl utilizați frecvent, pentru a prepara un păsat de ovăz special pentru copii (vezi aplicația *Nutriție*).

DOZAJ GENERAL: UZ INTERN

*Notă: Deși am pus accent pe folosirea pulberii de ulm cu coaja netedă în apă sau suc, există și alte forme de preparare foarte eficiente, cum ar fi *Ceai, Capsule, Formule pentru copii, Buline de miere, Decoct* etc. Vezi aceste titluri și *Echivalențe de dozaj* din *Capitolul 1, Lecția 2*.

Copii până la 3 ani: Folosiți ceai de ulm cu coaja netedă, posibil îndulcit cu melasă nesulfurată, ori de câte ori este nevoie. Înainte de „vârsta mestecatului”, ceaiul poate fi administrat cu pipeta sau lingurița.

În cazul în care copilul a ajuns la „vârsta mestecatului”, puteți utiliza fără probleme buline de miere (vezi *Capitolul 1, Lecția 2*), siropuri sau tablete (descrise în aplicațiile *Tuse* și *Cât*, de mai jos). Copiii mici trebuie să ia cantități mai mici, mai frecvent. De exemplu, 30 ml de ceai sau 1/4 linguriță de pulbere într-o „bulină de miere” pot fi luate la intervale aleatorii în timpul zilei, până la consumarea unei căni de ceai sau a 2 lingurițe de ulm cu coaja netedă. Pulberea poate fi gătită cu puțin păsat de ovăz sau cu alte cereale fierbinți și îndulcită după gustul preferat al copilului.

Copii între 4 și 10 ani: Poate fi folosită orice formă de ulm cu coaja netedă, în cantitatea dorită. Un mod plăcut este amestecarea a 1/2-1 linguriță de pulbere cu suc sau apă, sau prepararea unei „buline de miere”. Pulberea se amestecă ușor într-un lichid încălzit puțin și eu de multe ori o amestec în mixer, pentru a scurta procesul de preparare. Această plantă poate fi gătită cu cereale fierbinți, de exemplu cu păsat de ovăz (începeți cu 1 linguriță pe cană de cereale și creșteți cantitatea, în funcție de gust) și îndulcită conform preferințelor copiilor. Dacă este nevoie de o acțiune mai directă, prefer folosirea pulberii simple în suc, sirop, tablete sau buline de miere. Pot fi folosite și capsule, pentru cei care pot să le înghită și să le digere ușor, dar această metodă poate fi „nesigură”, atunci când tulburările digestive reprezintă deja o problemă.

Copii peste 11 ani și adulți: Poate fi folosită orice formă de ulm cu coaja netedă, în cantitatea dorită. Un mod plăcut este amestecarea unei lingurițe de pulbere cu o cană de suc sau apă. Pulberea se amestecă ușor într-un lichid încălzit puțin și eu de multe ori o amestec în mixer, pentru a scurta procesul de preparare. Această plantă poate fi gătită cu cereale fierbinți, de exemplu cu păsat de ovăz (începeți cu 1 linguriță pe cană de cereale și creșteți cantitatea, în funcție de gust) și îndulcită conform preferințelor copiilor. Dacă este nevoie de o acțiune mai directă, prefer folosirea pulberii simple în suc sau apă, ceai/decoct, sirop sau tablete (vezi aplicațiile Tuse și Cât) sau buline de miere (vezi Capitolul 1, Lecția 2). Pot fi folosite și capsule, pentru cei care pot să le înghită și să le digere ușor, dar această metodă poate fi „nesigură” atunci când tulburările digestive reprezintă deja o problemă.

Animale de companie și alte vietăți: Nu am folosit niciodată ulm cu coaja netedă intern pentru acestea, dar nu văd de ce nu s-ar putea face asta. Poate fi foarte bun pentru animalele bătrâne, cu constituție slabă sau probleme digestive.

DOZAJ GENERAL: UZ EXTERN

La fel pentru oameni și alte vietăți.

Nu uitați să recitiți anexa *Remediul popular* (Anexa A), în care este descrisă minuțios o utilizare specială a ulmului cu coajă netedă. Remediul popular nu trebuie să lipsească niciodată din orice trusă de prim ajutor fitoterapeutică.

Pe lângă utilizarea remediului popular pentru toate administrările externe, iată alte câteva linii directoare:

Pulberea de ulm cu coajă netedă, umezită la consistență de pastă, este aplicată drept cataplasma pe rănille externe și iritații, datorită calităților sale calmante, antiinflamatorii, astringente (de extragere) și mucilaginoase (protectoare). Deseori se amestecă în părți egale ulm cu coajă netedă și o altă plantă antiseptică, cum ar fi usturoiul, cuișoarele, tătăneasa sau coada-șoricelului, atunci când această acțiune antiseptică este necesară. Printre agenții obișnuiți de umezire se numără mierea, gelul de *aloe vera*, melasa nesulfurată, glicerina, uleiul de măsline (nu pe răni recente) și apa. Se poate aplica pulbere uscată pe răni deschise sau cu puroi.

Vedeți detalii despre prepararea cataplasmei în *Capitolul 1, Lecția 2*.

Decoctul de ulm cu coajă netedă este folosit pentru spălarea și umezirea inflamațiilor de piele și ale iritațiilor de toate tipurile.

Clismele cu ulm cu coajă netedă pot fi folosite pentru inflamații sau congestii în colon, care pot să apară în cazuri de diaree, colită sau constipație. În acest scop trebuie preparat un decoct diluat și bine filtrat, căci mucilagiul gros al plantei poate uneori să înfunde aparatul pentru clismă. Vezi instrucțiuni despre clismă în *Capitolul 1, Lecția 2*.

INDICAȚII TERAPEUTICE — ULMUL CU COAJĂ NETEDĂ

Abces: Ulmul cu coajă netedă calmează zonele cu probleme, în același timp ajutând la extragerea otrăvurilor din abcese, prin acțiunea sa astringentă. Când este nevoie de un efect mai puternic,

amestecați ulm cu coaja netedă cu una sau mai multe plante antibiotice sau antiseptice, cum ar fi pulberea de usturoi, cuișoare, tătăneasă sau coada-șoricelului. Vedeți instrucțiunile de preparare a cataplasmei în *Dozajul general* pentru *Uz extern*, de mai sus. Vedeți instrucțiuni detaliate despre catapasmă în *Capitolul I, Lecția 2*.

Pentru ajutor intern în tratarea oricărui abces, administrați plante antibiotice sau antiseptice, cum ar fi tătăneasă sau usturoiul (vezi *Capitolele IX și XI*). Amestecați una dintre aceste plante sub formă de pulbere cu 1/2 parte pulbere de ulm cu coaja netedă și luați-le cu suc, sau preparați plantele sub formă de capsule, buline de miere etc. Luați 1 linguriță din amestec (pentru adulți), de 3-6 ori pe zi. Recomand să se lucreze simultan intern și extern, pentru orice infecție, inclusiv pentru abcese.

VEZI ȘI: Agent adeziv, Mucilagiu, Piele, Răni.

PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: coada-șoricelului, cuișoare, *echinacea, *tătăneasă, *remediu popular, *usturoi.

DOZAJ: General.

Agent adeziv: Gândiți-vă la ulmul cu coaja netedă ca la o „plantă-lipici” tămăduitoare. Ulmul cu coaja netedă este lipicios datorită proprietăților sale mucilaginoase, calitate care ajută efectiv la lipirea țesuturilor distruse. Reprezintă o bază utilă pentru o varietate uriașă de alte preparate, de la cataplasme din una sau mai multe plante, la tablete pentru gât.

VEZI ȘI: Abces, Gât, Mucilagiu, Piele, Răni, Sirop de tuse.

PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: *tătăneasă.

DOZAJ: General.

Amigdalită: Vezi aplicațiile *Gât*, *Mucilagiu* și *Sirop de tuse*.

Antiacid: Când aveți arsuri la stomac, aciditate sau ulcere iritante (mai ales după ce ați mâncat ceva nepotrivit), apălați la ulmul cu coaja netedă în loc să încercați să înveliți stomacul cu lapte sau antiacide chimice de pe piață. Ulmul cu coaja netedă îmbunătățește starea țesuturilor implicate, fără să ducă la acumularea de substanțe

toxice, așa cum am observat în cazul consumului frecvent de produse lactate sau al antiacizilor stomacali sintetici.

Ulmul cu coaja netedă are o acțiune rapidă, pentru majoritatea oamenilor. Puteți să preparați niște buline de miere sau „pilule stomacale” uscate (vezi *Buline de miere* și *Pilule* în *Capitolul I, Lecția 2*) pentru a le lua cu dumneavoastră, așa încât să le puteți folosi de câte ori apar probleme de aciditate. Dacă nu vreți să vă obosiți să preparați ceva, luați pur și simplu 1 linguriță de pulbere de ulm cu coaja netedă uscată direct pe limbă, cu o cană de suc sau apă.

Acțiunile emolientă (calmantă) și mucilaginoasă ale ulmului cu coaja netedă sunt puse imediat în joc, dacă le activați înainte să le înghițiți, prin amestecarea sau agitarea pulberii de plantă într-o cană de suc sau apă, ambele călduțe (sau la temperatura camerei). În acest caz, atunci când ajunge în stomac, ulmul cu coaja netedă este pregătit deja să își înceapă acțiunea. Toate aceste metode au efect rapid, așa încât alegeți-o pe cea mai convenabilă pentru dumneavoastră.

Dacă sunteți o persoană care are nevoie în mod frecvent de un antiacid, probabil că trebuie să aveți în vedere și niște schimbări în dietă. Merită să faceți efortul de a urma un program în acest sens. Veți găsi un ajutor deosebit în această problemă în cartea *Intuitive Eating (Alimentația intuitivă)*, de Humbart Santillo.

VEZI ȘI: Mucilagiu, Ulcere.

PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: coada-șoricelului, cuișoare, izmă (ulei), *tătăneasă.

DOZAJ: General.

Apendicită: Apendicele este un „adaos” micuț de țesut, aflat chiar lângă intestinul gros, în locul unde se unesc intestinul gros și intestinul subțire, de obicei în partea dreaptă inferioară a abdomenului.

În continuare mă voi referi la accesele slabe de apendicită, cele pe care simțiți că le-ați putea trata acasă. Nu voi vorbi despre atacurile de apendicită foarte dureroase și care pot amenința chiar viața, pentru care veți avea nevoie de intervenție chirurgicală. Acum, că am lămurit asta, iată ce măsuri puteți lua:

Post cu apă timp de o zi, așa încât să nu adăugați un stres suplimentar pentru intestine și pentru a mări capacitatea organismului de a elimina toxine. Beți cel puțin 2 litri de apă sau ceai de plante, în timpul zilei. Faceți o clismă ușoară cu ulm cu coaja netedă pentru curățarea colonului, ajutând la eliberarea presiunii și a reziduurilor toxice iritante.

Alegeți una dintre plantele antibiotice cele mai puternice, cum ar fi usturoi sau chaparral; amestecați părți egale de rădăcină de tătăneasă sau ulm cu coaja netedă, cu 1/4 parte ghimbir (toate plantele în formă de pulbere). Luați 1 linguriță din acest amestec, în suc, ceai, apă sau capsule, la fiecare 2-3 ore (mai rar pentru infecțiile/inflamațiile mai puțin grave). Beți ceai de ulm cu coaja netedă sau frunze de tătăneasă, cam 4 căni pe zi, în special în ziua postului cu apă. Continuați până când inflamația (durerea) scade și apoi reduceți treptat administrarea de plante, până la încetarea ei, într-o perioadă de 3-5 zile suplimentare. Clisma cu ulm cu coaja netedă poate fi repetată după o zi sau două, dacă este necesar. Aveți grijă să recitiți instrucțiunile despre clismă, în *Capitolul 1, Lecția 2*.

VEZI ȘI: Mucilagiu, Nutriție.

PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: chaparral, coada-șoricelului, *echinacea, *tătăneasă, *usturoi.

DOZA: General sau cel indicat.

Arsuri: Vezi aplicația *Piele*.

Astringent: Ulmul cu coaja netedă întărește și tonifică țesuturile și extrage otrăvurile (acțiuni astringente), în același timp calmând. Datorită conținutului ridicat de substanțe nutritive, favorizează creșterea țesutului sănătos. De câte ori aveți senzația de „lenevire” a vreunui organ, încercați să utilizați ulm cu coaja netedă, pentru acțiunea lui astringentă. Poate că încercați să fortificați anumite organe digestive, ca parte a unui program general de revigorare, în urma unei supraalimentări cronice și a consumului de mâncăruri nepotrivite. (Vezi aplicația *Revigorare*.) Cum organele digestive devin deseori anormal de încordate, este foarte utilă utilizarea unei plante

astringente, conjugată cu un program general de autoajutor (curățarea sângelui, reorientarea dietei etc.). Revedeți celelalte plante astringente menționate mai jos ca alternative. Ele pot completa efectul ulmului cu coaja netedă, atunci când este nevoie de o acțiune astringentă mai pronunțată.

VEZI ȘI: Mucilagiu, Nutriție.

PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: ceapă, chaparral *coada-șoricelului, cuișoare, *izmă, *tătăneasă.

DOZAJ: General. Pentru această aplicație, ulmul cu coaja netedă este deseori amestecat cu alte plante.

Bronșită: Vezi aplicațiile *Sirop de tuse, Plămâni, Mucilagiu și Cât*.

Calmant: Vezi aplicațiile *Piele și Mucilagiu*.

Chist: Amestecați pulbere de ulm cu coaja netedă cu părți egale de pulbere de chaparral și/sau tătăneasă și/sau usturoi. Umeziți suficient amestec de pulbere pentru a prepara o cataplasma care să acopere chistul, cu un strat de grosime 8 mm. Lăsați cataplasma aplicată cât mai mult timp posibil, schimbând-o de 2-4 ori pe zi. În acest fel, există mari șanse ca acel chist să se micșoreze sau să dispară, în maximum o săptămână.

Recomand cu căldură programul de curățare de 21 de zile cu chaparral, așa cum este descris în aplicația *Purificator de sânge*, din *Capitolul IV – Chaparral*.

VEZI ȘI: Abces.

PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: chaparral, *echinacea, *tătăneasă, remediu popular, *usturoi.

DOZAJ: Cel indicat.

Ciuperca piciorului: Urmați instrucțiunile de la *Dozajul general, Utilizare externă*, pentru prepararea unei paste de ulm cu coaja netedă, care poate fi aplicată pe zona afectată de ciuperca piciorului. Pentru cazurile mai grave, adăugați o plantă fungicidă, cum ar fi

usturoiul. Vă sugerez să administrați amestecul și intern (în ceai, suc, buline de miere etc.).

În caz că ciuperca nu cedează, faceți o cură de curățare de 21 de zile cu chaparral, așa cum se indică la aplicația *Purificator de sânge*, din *Capitolul IV – Chaparral*. Vezi și aplicația din acest capitol privitoare la ciuperca piciorului.

VEZI ȘI: Piele.

PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: *chaparral, coada-șoricelului, *echinacea, *remediu popular, *usturoi.

DOZAJ: General.

Colită: Vezi aplicațiile *Intestine* și *Mucilagiu*.

Congestie de mucus: Vezi aplicația *Sirop de tuse*.

Constipație: Vezi aplicațiile *Intestine* și *Mucilagiu*.

Diaree/Dizenterie: Cauzele posibile ale diareei sunt anxietatea, alimentația proastă, combinarea nepotrivită a alimentelor și diverse tipuri de indigestii. Dizenteria este o infecție digestivă, care poate să se datoreze și infestării cu un parazit, de obicei o amoebă (în acest caz se numește dizenterie amoebică). Dizenteria este un caz de diaree atât de gravă încât produce deseori sângerări ale colonului. Sângerările pot apărea și în cazul unor forme mai obișnuite de diaree.

Pentru diareea obișnuită, chiar fără sângerări intestinale, ulmul cu coaja netedă este planta medicinală cea mai utilă. Amestecați simplu sau în mixer 1 linguriță de pulbere de ulm cu coaja netedă în 150 ml suc sau apă (cel mai bine este să fie călduțe, dar nu este esențial) și beți de câte ori este nevoie. Am văzut cazuri în care o singură doză a oprit o diaree moderată. În cazurile mai severe, elevii mei au luat câte o doză după fiecare scaun, până când simptomele s-au rărit și apoi au încetat. Întotdeauna este bine să continuați cu încă 2 sau 3 doze, după ce diareea pare să fi trecut, pentru a prelungi acțiunea calmantă și protectoare a ulmului cu coaja netedă și pentru a preveni o nouă criză.

VEZI ȘI: Intestine, Mucilagiu, Tract digestiv.

PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: *tătăneasă, remediu popular (utilizat oral), usturoi (pentru dizenterie amoebică).

DOZA): General sau cel indicat.

Disc (deplasat): Luați ulm cu coaja netedă de 3-6 ori pe zi, pentru a suplimenta substanțele nutritive necesare pentru repararea și întărirea unui disc deplasat. În plus, este foarte util să preparați o cataplasma de ulm cu coaja netedă, pe care să o aplicați direct peste zona discului. Cataplasma poate fi lăsată peste noapte și/sau pentru perioade lungi, în timpul zilei.

Am folosit aceste metode cu succes în câteva cazuri de disc deplasat și pentru mai multe răni vechi la oase. Dacă dă rezultate, veți observa o întărire în maximum 1-2 săptămâni de utilizare consistentă a ulmului cu coaja netedă. Combinați ulm cu coaja netedă cu tătăneasă, atât extern, cât și intern, pentru un tratament de două ori mai eficient al unui disc deplasat sau pentru orice altă slăbiciune sau rană a oaselor.

VEZI ȘI: Mucilagiu, Nutriție.

PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: *tătăneasă, remediu popular.

DOZA): General.

Furuncul/coșuri: Vezi aplicația *Abces*.

Gastrită: Vezi aplicația *Tract digestiv*.

Cât: Preparați o gargară prin amestecarea unei lingurițe de pulbere de ulm cu coaja netedă în apă caldă (este și mai bună apa caldă cu sare). Sau utilizați pentru gargară ceai de ulm cu coaja netedă, filtrat de plante. Ulmul cu coaja netedă este foarte bun singur, sau puteți adăuga 1/8 lingurițe de pulbere de ardei iute, 1/4 linguriță pulbere de ghimbir sau cuișoare, sau 1 sau 2 picături de ulei de izmă sau ulei de cuișoare, pentru a crește acțiunea calmantă, de eliminare a mucusului și antiseptică.

Gargara cu ulm cu coaja netedă este utilă pentru amigdalită, laringită, curgeri nazale, gât iritat și pentru acele dureri de gât provocate de vorbitul în public, a cântatului sau a forțării zilnice.

Preparați singuri niște tablete din ulm cu coaja netedă. Folosiți procedura pentru tablete de gât prezentată la aplicația *Sirop de tuse*, utilizând ce plante doriți. Vedeți și pag. 37.

VEZI ȘI: Mucilagiu, Sirop de tuse.

PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: ardei iute, *cuișoare (ulei sau pulbere), *echinacea, ghimbir, *ulei de izmă.

DOZAJ: Faceți o cană cu ceai simplu sau adăugați 1/8 linguriță de ardei iute ori 1/4 linguriță de ghimbir sau cuișoare, sau 1-2 picături de ulei de cuișoare sau izmă. Utilizați ca gargară.

Gută: Vezi aplicația *Mucilagiu*.

Hemoroizi: Vezi aplicația *Intestine*.

Iederă otrăvitoare: Vezi aplicația *Piele*.

Inflamație: Vezi aplicația *Mucilagiu*.

Intestine: Am utilizat ulm cu coaja netedă pentru o mare varietate de probleme intestinale, printre care: colite, diverticulite, constipație, diaree, colon spastic și hemoroizi.

Sub formă de pulbere (este bun și ceaiul), ulmul cu coaja netedă este de multe ori administrat intern, pentru a înveli, calma și revigora membranele mucoase și alte țesuturi din întregul tract digestiv. Ceaiul este folosit la clismă pentru țesuturile inflamate, ulcerate, constipate sau predispuse la diaree, și pentru hrănirea țesuturilor colonului. Supozitoarele cu ulm cu coaja netedă sunt un ajutor suplimentar direct la hemoroizi. Cel mai bine este să folosiți supozitoare noaptea. Pentru indicații complete în prepararea supozitoarelor, citiți paragrafele *Supozitoare* sau *Ovule*, din *Capitolul 1, Lecția 2*.

Ulmul cu coaja netedă este cel mai bun ajutor în caz de diaree și mulți nu reușesc să înțeleagă că, în același timp, este și un remediu pentru constipație. Dacă știți că această plantă ajută foarte mult în

ambele cazuri extreme, puteți folosi aceste atribute ale ei, atât dacă sunteți genul de persoană care stă mult acasă, cât și dacă vă aflați frecvent în călătorii.

ERAL

Tom avea o problemă destul de constantă cu constipația, situație care, după observațiile mele, se datora în mare parte stilului său de mâncare și băuturii. Cu toate acestea, el nu voia să își schimbe obiceiurile. Am sugerat utilizarea standard a ulmului cu coaja netedă, știind că această plantă va adăuga o fibră alunecoasă și un înveliș protector pe tractul său digestiv, care se deteriora rapid. Mi-am spus că existau mari șanse ca această intervenție să „îi mai dea un răgaz”, în eventualitatea că, în cele din urmă, avea să își schimbe obiceiurile legate de dietă, băutură și emoționale.

Ulmul cu coaja netedă a dat rezultate atât de bune încât Tom, care practica jogging-ul, a descoperit că nu mai putea să alerge imediat după ce lua ulm cu coaja netedă, deoarece întotdeauna avea nevoie urgentă să meargă la toaletă. De fapt, înainte să își regleze programul, a avut parte de câteva alergări în care a trebuit să recurgă la o acțiune de urgență în pădure. Nu mai avea diaree, ci doar făcea ceea ce era obișnuit să facă.

VEZI ȘI: Diaree, Mucilagiu, Nutriție, Tract digestiv.

PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: *ardei iute, coada-șoricelului, *ghimbir, izmă, *tătăneasă.

DOZAJ: General.

Iritații: Vezi aplicațiile *Abces* și *Piele*.

Mucilagiu: O plantă mucilaginoasă conține cantități semnificative de mucilagiu. În medicina naturistă, prin „mucilagiu” înțelegem o substanță alunecoasă, vâscoasă și calmantă, deseori de o mare valoare nutritivă (ca în cazul ulmului cu coaja netedă), care învelește

și protejează o zonă infectată, inflamată sau iritată. Mucilagiul acționează și ca protecție ulterioară față de multe substanțe toxice, întrucât le absoarbe și ajută la eliminarea lor din organism fără probleme. Această proprietate mucilaginoasă este utilă în special în cazul inflamațiilor sau congestiilor – cum ar fi membranele mucoase inflamate ale plămânilor, tractului digestiv sau tractului urinar (inclusiv rinichii) – sau al ulcerelor, atât interne, cât și externe. Toate acestea sunt prezentate mai detaliat în *Profilul de personalitate*, de la începutul capitolului.

Această calitate este extrem de valoroasă în multe situații: apendicită, artrită, colită, gută, reumatism, sinuzită, bronșită, (aproape toate bolile cu „ită”), arsuri, ulcere, erupții ale pielii... Lista poate continua încă. Nu uitați că ghimbirul este deseori un supliment bun pentru ulm cu coaja netedă (folosiți 1 parte ghimbir la 4 părți ulm cu coaja netedă) pentru a cataliza acțiunea, atunci când este necesar ajutor fitoterapeutic (mai ales în intestine).

În aplicația *Apendicită*, există o formulă de administrare internă bună, care poate fi foarte utilizată în majoritatea inflamațiilor.

VEZI ȘI: Apendicită, Nutriție, Sângerări.

PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: *echinacea, ghimbir, *tătăneasă.

DOZAJ: General.

Nutriție: Revedeți *Profilul de personalitate* și instrucțiunile de *Dozaj general* pentru a regăsi metodele de utilizare a ulmului cu coaja netedă în cereale fierbinți. Această plantă are o valoare nutritivă atât de ridicată încât este deseori folosită doar pentru acest motiv.

Ulmul cu coaja netedă conține aminoacizii necesari pentru crearea de proteine utilizabile și este plin de minerale esențiale. Aceste substanțe nutritive sunt disponibile într-o formă ușor de asimilat, motiv pentru care ulmul cu coaja netedă este folosit la toate categoriile de vârstă, în special în perioada de convalescență ce urmează unei boli. Ulmul cu coaja netedă rămâne de multe ori într-un sistem slăbit, atunci când multe alte plante nu o fac. Sprijină crearea

de țesuturi sănătoase și de substanțe nutritive, și întărește sistemele organismului.

Pentru a da cerealelor o valoare nutritivă suplimentară, o aromă de nucă și o consistență ca de budincă, începeți cu 1 linguriță de pulbere de ulm cu coaja netedă pentru fiecare cană de apă necesară rețetei. După ce adăugați planta, puteți ajusta cantitatea de apă, așa încât să obțineți consistența dorită a cerealelor. Cu cât adăugați mai multă pulbere de ulm cu coaja netedă, cu atât mai multă apă trebuie folosită. Adăugați îndulcitor și mirodenii, după gust.

Păsatul de ulm cu coaja netedă este o hrană fără egal pentru persoane de toate vârstele, care își revin după vărsături sau orice altă boală epuizantă. Iată rețeta recomandată de mine:

PĂSAT DE ULM CU COAJA NETEDĂ

Într-un vas de mărime medie, amestecați 1 linguriță de pulbere de ulm cu coaja netedă și suficientă apă rece pentru a obține o pastă moale. Adăugați încet 2 căni de apă fierbinte, amestecând constant. Obțineți astfel un păsat subțire, care poate fi după aceea aromat, după dorință, cu lămâie, miere, melasă, scorțișoară, cuișoare, nucșoară etc. Începeți cu aceste proporții, dar nu ezitați să încercați și altele și să faceți un amestec atât de concentrat cât doriți. Administrați păsatul cu lingurița sau beți cu cana, până la 2 sau 3 căni pe zi.

Pe lângă această metodă de preparare a păsatului, puteți folosi aceeași tehnică de bază, dar cu bucățele de ulm cu coaja netedă, pe care le veți fierbe la foc mic și la sfârșit veți filtra fiertura. Unii preferă această consistență a păsatului. Totuși, eu consider că obțineți o valoare nutritivă mai ridicată prin lăsarea pulberii de plantă în păsat, așa cum am descris.

În cazul unui organism foarte slăbit, pe lângă păsat sau în locul acestuia, cu o cană plină de fiertură la temperatura camerei puteți face o climă de retenție, adică să rețineți fiertura în colon cât mai mult posibil, pentru a permite corpului să absoarbă substanțele

nutritive. Conținutul acestei căni este de multe ori absorbit în totalitate, așa încât ulterior nu va fi necesară evacuarea intestinului.

VEZI ȘI: Intestine, Mucilagiu, Tract digestiv.

PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: ardei iute, ceapă, *tătăneasă, usturoi.

DOZAJ: General sau cel indicat.

Ochi: Utilizați ceai de ulm cu coaja netedă, bine filtrat, ca soluție pentru spălat ochii calmantă și antiinflamatorie în caz de conjunctivită și/sau de ochi obosiți, inflamați, zgâriați, lăcrimoși. Este o metodă sigură chiar și pentru nou-născuți și poate fi aplicată pe ochi prin ștergerea lor cu un tampon moale, atunci când nu se poate folosi o spălătură sau picături de ochi.

Pentru un ajutor suplimentar în cazul ochilor obosiți și inflamați, aplicați o cataplasma de pastă de ulm cu coaja netedă (înmuiați pulbere de ulm cu coaja netedă cu apă sau miere) pe pleoapele ochilor închiși. Acoperiți cataplasma cu pânze calde sau bucăți de vată. Aceste pânze sunt menținute calde prin scufundarea repetată în ceai de ulm cu coaja netedă sau în alt ceai de plante, cum ar fi cel de tătăneasă. O spălătură de ochi cu ardei iute (vezi *Capitolul II – Ardei iute de Cayenne*), urmată de cel puțin 20 de minute de cataplasma cu ulm cu coaja netedă caldă este un tratament revigorant extraordinar. Dacă trăiți într-un climat însorit, este plăcut și chiar benefic pentru ochi să stați la soare timp de 20 de minute, cu cataplasma aplicată pe ochi.

Din cauza poluării chimice sau a aerului, am văzut deseori probleme cronice ale ochilor, ca rezultat al substanțelor toxice din sânge și chiar din globul ocular. În aceste cazuri cronice, vă sugerez să administrați intern plante purificatoare de sânge – cum ar fi o cană de ceai de coada-șoricelului pe zi.

VEZI ȘI: Mucilagiu, Nutriție, Piele.

PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: *ardei iute, cuișoare, *echinacea, izmă, *tătăneasă.

DOZAJ: General sau cel indicat.

Operații chirurgicale: În cazul recuperării după o operație chirurgicală, în special asupra tractului digestiv, ulmul cu coaja netedă poate accelera recuperarea (Vezi ERAL din *Profilul de personalitate*). Beți câte o cană de ceai sau luați 1 linguriță de pulbere în 150 ml suc sau apă (capsulele sunt greu de digerat în tractul digestiv, mai ales după o intervenție chirurgicală asupra acestuia), de cel puțin 3 ori pe zi. Astfel veți obține calmarea și revigorarea țesuturilor, în special a celor din tractul digestiv, în același timp echilibrând acțiunea de evacuare a intestinelor și crescând cantitatea de componente nutritive importante. Pentru un amestec puternic, folosiți părți egale de ulm cu coaja netedă și tătăneasă cu 1/4 parte ghimbir (toate plantele sub formă de pulbere) și luați câte 1/2-1 linguriță, de 3 ori pe zi, cu un pahar de apă, sau sub formă de buline de miere etc.

Discutați cu chirurgul, înainte să folosiți aceste sugestii.

VEZI ȘI: Intestine, Mucilagiu, Nutriție, Disc deplasat, Tract digestiv, Ulcere.
PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: coada-șoricelului, cuișoare, izmă, *tătăneasă, remediu popular.
DOZAJ: General.

Piele: Ulmul cu coaja netedă se poate amesteca sub forma unei paste de consistența dorită, pentru administrare externă în cazul unor iritații ale pielii, iederă otrăvitoare, răni sau arsuri. Totodată, reprezintă o bază excelentă în care să fie amestecate alte plante. Folosiți o linguriță de pulbere, indiferent dacă este ulm cu coaja netedă simplu sau un amestec, și amestecați cu un agent de umezire, cum ar fi mierea, glicerina, gelul de *aloe vera*, uleiul de măsline (nu pe arsuri sau răni deschise) sau pur și simplu apă (aceasta se usucă mai greu). Pulberea poate fi aplicată uscată pe o rană sângerândă sau în caz de puroi.

Nu este nevoie de prea mult agent emolient, pentru transformarea pulberii de ulm cu coaja netedă în pastă. O greșeală obișnuită a începătorilor este obținerea unei supe, în locul consistenței dorite de pastă. Dacă pățiți așa ceva, puteți să mai adăugați pulbere.

Cataplasmele trebuie schimbate cel puțin de două ori pe zi, iar pielea trebuie spălată cu ceai de ulm cu coaja netedă sau cu o

substanță antiseptică, cum ar fi ceaiul de chaparral sau peroxidul de hidrogen.

Ceaiul de ulm cu coaja netedă poate fi folosit ca spălătură calmantă pentru zone mari de piele, care pot fi acoperite de o erupție sau de multe ciupituri de insecte. Puteți să faceți o baie în ulm cu coaja netedă, atunci când iritația pielii este foarte întinsă. Pentru o baie, folosiți un ceai de concentrație dublă, preparat din pulbere sau bucăți de plantă. Preparați 2 litri de ceai, filtrați bucățile de plantă și turnați în apa din cadă.

În cazul unei ciuperci de piele care nu presupune o deteriorare majoră de țesut, adăugați o plantă fungicidă, cum ar fi chaparral sau usturoi, iar pentru probleme cronice ale pielii, recomand o cură de 21 de zile cu chaparral, așa cum se indică în *Capitolul IV – Chaparral*, la aplicația *Purificator de sânge*.

Pentru arsuri care nu implică distrugerii majore ale țesuturilor, amestecați pulbere de ulm cu coaja netedă cu pulbere de tătăneasă și umeziți cu miere, pentru obținerea unei paste. Aplicați această cataplasma peste arsură și acoperiți cu bandaj. Plantele pot fi desprinse prin umezire de pe arsură, o dată sau de două ori pe zi. Nu frecați tare arsura, pentru a nu afecta țesuturile nou-crescute. Dacă unele plante se lipesc de arsură după o umezire ușoară, nu e nici o problemă. Aplicați o cataplasma nouă peste ele. Curățarea cu peroxid de hidrogen este eficientă pentru înlăturarea cataplasmei vechi, dacă vă îngrijorează acest lucru.

Aveți grijă să recitiți aplicația *Arsuri* din *Capitolul IX – Tătăneasă*. Și nu ratați instrucțiunile despre indicațiile terapeutice ale remediei populare (Anexa A), care este extraordinar pentru îngrijirea pielii și a rănilor.

VEZI ȘI: Mucilagiu, Nutriție.

PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: chaparral, coada-șoricelului, *echinacea, *tătăneasă, *remediu popular, usturoi.

DOZAJ: General și cel indicat.

Plămâni: Beți ceai de ulm cu coaja netedă sau luați o linguriță de pulbere în suc sau apă, de 3-6 ori pe zi. Astfel veți obține calmarea

iritației din plămâni și bronhii și curățarea mucusului din cap, gât și piept. (Vezi și aplicația *Sirop de tuse*.) În timpul unei congestii pulmonare, asigurați-vă ca toate canalele de eliminare – intestine, tract urinar, glande sudoripare și piele – să fie cât mai deschise posibil. Mulți au constatat că și o clismă poate ajuta la dispersarea inițială a congestiei. Atât eu, cât și elevii mei, am constatat că ulmul cu coaja netedă, administrat oral, strânge efectiv mucusul nedorit și îl „împachetează” pentru o eliminare rapidă din sistem.

Utilizați o plantă antibiotică, cum ar fi chaparral sau usturoi, în amestec cu ulmul cu coaja netedă, atunci când este vorba de o infecție la plămâni. Nu uitați că respirațiile adânci și exercițiile fizice ajută mult la încercarea de eliminare a mucusului din corp. Tătăneasa este un supliment excelent, atunci când e vorba de congestie sau sângerare la plămâni. Ghimbirul (1/4 parte) ajută la concentrarea, unificarea și transportarea unui amestec de plante pentru plămâni spre locul în care acesta este necesar.

VEZI ȘI: Congestie de mucus, Mucilagiu.

PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: ardei iute, chaparral, *echinacea, *ghimbir, izmă, *tătăneasă, *usturoi.

DOZAJ: General.

Răceli și gripă: Pentru atacuri severe de răceală sau gripă, folosiți o plantă antibiotică sau antiseptică, cum ar fi chaparral, usturoi sau coada-șoricelului, ca supliment la utilizarea ulmului cu coaja netedă, pentru calitățile sale antiinflamatorii, calmante și de colectare a mucusului.

Pentru răcelile sau cazurile de gripă digestivă moderată, este posibil să fie suficientă utilizarea ulmului cu coaja netedă. În cazul acestor simptome de supraîncărcare toxică, este bine să mâncați ușor, deci un mod bun de administrare a ulmului cu coaja netedă este amestecarea pulberii în suc. Amestecul vă va hrăni și liniști, reducând junghiurile de foame. Beți cel puțin 2 litri de apă sau ceai de plante, alegând una dintre favoritele dumneavoastră dintre cele *Zece plante esențiale*. Ceaiul de tătăneasă/izmă este excelent în astfel de momente.

VEZI ȘI: Diaree, Gât, Mucilagiu, Plămâni, Sinus, Sirop de tuse, Tract digestiv.

PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: chaparral, *coada-șoricelului, *echinacea, ghimbir (în special, *Baie de ghimbir*), izmă, *tătăneasă, *usturoi.

DOZAJ: General.

Răni: Cel mai renumit, mai uimitor și mai eficient mod de utilizare a ulmului cu coaja netedă pentru vindecarea rănilor de toate tipurile este înglobarea plantei în remediul popular. Acest amestec este atât de uluitor încât i-am dedicat o anexă separată. Consultați anexa respectivă, pentru răni. (Vezi *Remediul popular, Anexa A.*)

Dacă nu aveți remediul popular, pulberea de ulm cu coaja netedă, fie singură, fie amestecată cu una sau două plante suplimentare (de exemplu, chaparral sau tătăneasă), poate fi adusă la consistența de pastă cu miere (puteți folosi și apă, dar aceasta se usucă destul de greu) și se aplică direct pe rană. Acoperiți rana cu un bandaj și schimbați cataplasma de 2 sau mai multe ori pe zi, în funcție de necesități. Spălați cu grijă rana (așa încât să nu deranjați țesuturile nou-formate) la schimbarea cataplasmelor, folosind o plantă antiseptică, cum ar fi chaparral sau coada-șoricelului, sau cu peroxid de hidrogen.

Ulmul cu coaja netedă unește țesuturile rupte, calmează nervii dezgoliți din răni, oferă protecție împotriva infecției și hrănește țesuturile noi, toate acestea transformându-l în soluția perfectă pentru majoritatea rănilor, de la o ciupitură de țânțar infectată, la o tăietură cu toporul, în pădure. Am reușit efectiv să „lipesc” vârfuri de degete aproape retezate, cu preparate concentrate de ulm cu coaja netedă (vezi *Remediul popular, Anexa A*), și în 90% din cazuri acestea s-au lipit și s-au refăcut perfect.

Este util să aveți la îndemână, pentru utilizare imediată, un amestec uscat de ulm cu coaja netedă cu alte 1 sau 2 plante. Nu este nevoie decât de o clipă pentru umezirea amestecului și „lipirea” lui pe sau în rană.

VEZI ȘI: Mucilagiu, Nutriție, Piele.

PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: ceapă, chaparral, coada-șoricelului, cuișoare, *echinacea, *tătăneasă, *remediu popular, usturoi.

DOZAJ: General sau cel indicat.

Reumatism: Vezi aplicația *Mucilagiu*.

Revigorare: Vezi aplicația *Nutriție*.

Rinichi: Vezi aplicația *Tract urinar*.

Sângerare: După accesele de sângerare internă în tractul digestiv, este bine să folosiți ulm cu coaja netedă și să continuați cu administrarea lui, cel puțin de 3 ori pe zi, timp de câteva zile. Acest uz continuu protejează zonele digestive afectate, în care a început sângerarea, și stimulează creșterea țesuturilor sănătoase, oferind totodată un puternic sprijin nutritiv.

VEZI ȘI: Mucilagiu, Nutriție, Piele, Răni, Ulcere.

PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: *ardei iute, *tătăneasă.

DOZAJ: General.

Sinus: Administrați pulbere și/sau ceai de ulm cu coaja netedă intern, în același timp utilizând ceai și ca spălătură nazală.

Spălătura nazală pentru calmare și extragerea mucusului se prepară dintr-o cană cu ceai de ulm cu coaja netedă, răcit nu prea mult, doar până la o temperatură suportabilă. Inhalați încet ceaiul, prin fiecare nară, pe rând. Tratați întotdeauna ambele nări.

Pentru o infecție a sinusurilor este posibil să fie necesară adăugarea în spălătură a unei plante antibiotice sau antiseptice, cum ar fi chaparral sau usturoi, precum și administrarea internă a unor plante antibiotice (vezi *Capitolul XI – Usturoiul* și *Capitolul IV – Chaparral*). O linguriță de sare de masă adăugată la o cană de spălătură nazală acționează ca un preventiv suplimentar al infecției, în timp ce ceaiul de ulm cu coaja netedă va împiedica pasajele nazale să se usuce prea tare.

Ulmul cu coaja netedă are un efect puternic calmant și de extragere a mucusului. Pentru o acțiune mai stimulatorie și pentru curățarea mai eficientă a sinusurilor, puteți adăuga 1 parte ghimbir la 4 părți din planta folosită pentru spălătura nazală, înainte de prepararea acesteia. Unora le place efectul adăugării unei picături mici de ulei de izmă. Este foarte stimulator.

VEZI ȘI: Congestie de mucus, Mucilagiu, Plămâni.

PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: *ardei iute, chaparral, cuișoare, *echinacea, *ghimbir, *izmă, *tătăneasă, usturoi.

DOZAJ: General și cel indicat.

Sirop de tuse: Ulmul cu coaja netedă poate fi folosit pentru prepararea unui sirop de tuse foarte bun, utilizat fie singur, fie ca bază pentru plante suplimentare. Datorită proprietăților de colectare și eliminare a mucusului, de acționare împotriva inflamației, de calmare și hrănire, ulmul cu coaja netedă este un remediu deosebit, ca sirop de tuse. Iată câteva rețete care pot fi preparate la momentul potrivit și/sau pot fi păstrate în frigider, timp de câteva săptămâni. După câteva săptămâni, pentru a vă asigura de eficiența amestecului, este bine să începeți cu o producție nouă, atunci când aveți iar nevoie de el. Totuși, un sirop mai vechi are deseori gust bun și de obicei nu dăunează.

SIROPURI DE TUSE

Rețeta 1:

Amestecați într-o cratiță 1/4 cană (4 linguri) de pulbere sau bucăți mici de ulm cu coaja netedă, cu 1 cană de miere sau melasă nesulfurată. Fierbeți la foc mic și amestecați încet timp de 20 de minute. Asta e tot! Dacă vreți să fie mai subțire, adăugați puțină apă. Dacă ați folosit pulbere, poate fi o compoziție mai groasă, căci nu este nevoie să o filtrați. Dacă folosiți bucăți de plantă, veți obține o compoziție mai diluată, iar bucățile de plantă trebuie filtrate după fierbere. Unora le place ca pulberea de ulm cu coaja netedă să rămână în sirop, pentru o eficiență sporită, în timp ce altora nu le place această consistență, așa că preferă să filtreze

amestecul. Rămâne la alegerea dumneavoastră. Această rețetă reprezintă o metodă de bază, utilă pentru început. Încercați singuri și alte proporții, în funcție de necesități.

Rețeta 2:

Folosiți ca bază Rețeta 1, dar înlocuiți o parte din ulmul cu coaja netedă cu o altă plantă suplimentară, cum ar fi bucăți de ceapă crudă (foarte gustos), tătăneasă, ghimbir, cuișoare sau altă plantă aleasă de dumneavoastră. Dacă sunteți flexibili în privința aromei, puteți chiar să vă distrați încercând diferite tipuri de amestecuri.

Rețeta 3:

La orice sirop preparat, adăugați câteva picături de ulei esențial, pentru a îmbunătăți acțiunea terapeutică și gustul. Uleiul de izmă adăugat la Rețeta 1 este revigorant. Uleiul de cuișoare poate fi o alegere bună, datorită calităților sale antiseptice și de calmare a durerilor.

TABLETE DE TUSE

Dacă ați fiert din greșeală prea mult un sirop, la o temperatură prea ridicată, și apoi vă răciți „eroarea”, probabil veți obține o acadea (tabletă) tare de plante, care este imposibil de desprins de pe cratiță!

Dacă vreți să preparați o tabletă pentru gât sau tuse, mai întâi încălziți miere sau melasa până la stadiul crocant. Apoi adăugați plantele uscate și fierbeți la foc mic sau opăriți timp de aproximativ 10 minute. Nu contează dacă mierea se răcește puțin când sunt adăugate plantele, dacă ajunsese deja la stadiul crocant. Motivul pentru care plantele se adaugă mai târziu este faptul că mierea sau melasa au nevoie de peste o jumătate de oră ca să se încălzească suficient, iar în acest timp plantele ar fi fost fierse prea mult.

Întindeți acest amestec fierbinte (sau puneți-l în stropi mici) pe o foaie de pergament pentru prăjituri, unsă cu unt, ca să se răcească. Când amestecul s-a răcit parțial, va fi mai ușor de crestat, pentru ca mai târziu să îl puteți rupe. Aceste bucăți

rupte gustoase sunt noile dumneavoastră tablete de tuse!

VEZI ȘI: Gât, Mucilagiu, Plămâni.

PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: *ceapă, cuișoare (plantă sau ulei), *echinacea, *ghimbir, *tătăneasă, ulei de izmă, usturoi (adăugat după fierbere), tablete de plante, pag. 37, siropuri de plante, pag. 36.

DOZAJ: Pentru copii până la 6 ani, cele mai multe siropuri trebuie luate câte 1 linguriță la fiecare 2 ore. Pentru copii mai mari sau adulți, până la 1 lingură pe doză. Luați atât timp cât este necesar.

Stare de vomă: Vezi aplicația *Tract digestiv*.

Stomac: Vezi aplicațiile *Tract digestiv*, *Mucilagiu* și *Ulcere*.

Tonic: Vezi aplicația *Nutriție*.

Tract digestiv: Utilizați ulm cu coaja netedă pentru alinarea oricărei iritații a tractului digestiv, pentru stimularea protecției și vindecarea țesuturilor ulcerate, pentru eliberarea de gaze (gastrită), calmarea vărsăturilor și ajutor în calmarea crampelor. În caz de deranjamente ale tractului digestiv, există de obicei probleme de asimilare a substanțelor nutritive din alimentele consumate. Ulmul cu coaja netedă oferă substanțe nutritive ușor de asimilat și o fibră excelentă, ambele ajutând la revigorare, și în același timp oferind calmarea simptomelor.

În cazul vărsăturilor persistente, am folosit pulbere de ulm cu coaja netedă în suc sau apă, sau ceai de ulm cu coaja netedă (forma cea mai blândă), luate cu lingurița (uneori chiar și mai puțin), până când stomacul devine calm și liniștit. Acest tratament dă rezultate chiar și în cazul stomacurilor celor mai delicate și pentru grupe de vârstă de la nou-născuți la bătrâni.

VEZI ȘI: Diaree, Intestine, Mucilagiu, Nutriție, Ulcere.

PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: *ardei iute, ceapă, coada-șoricelului, *echinacea, *ghimbir, *izmă, *tătăneasă, usturoi.

DOZAJ: General.

Tract urinar: Ulmul cu coaja netedă ajută la reducerea inflamațiilor, a depunerilor de pietre, a urinei toxice și a altor membrane iritate ale tractului urinar.

O alternativă la utilizarea ulmului cu coaja netedă simplu este prepararea unui decoct din 50 ml ulm cu coaja netedă și 25 ml de tătăneasă. Adăugați 4 căni de apă și fierbeți la foc mic acest amestec timp de 30 de minute, acoperind pe jumătate ibricul cu un capac. Filtrați plantele și adăugați 1/2 linguriță de ardei iute la lichidul cald (nu fierbinte). Beți 75 ml de decoct la fiecare 2 sau 3 ore, până când inflamația se retrage și apoi reduceți frecvența dozajului la de 3 ori pe zi, timp de încă 3-6 zile. Dacă este nevoie, preparați un amestec de pulberi, folosind 2 părți de ulm cu coaja netedă, 1 parte rădăcină de tătăneasă și 1/4-1/2 parte ardei iute. Puneți amestecul în capsule de dimensiune „00” și luați 1 sau 2 capsule la fiecare 3 ore. Sau puteți lua 1/2 linguriță din amestec direct în gură, fără capsule, folosind suc sau apă, ca să le înghițiți. Beți întotdeauna un pahar plin cu apă cu fiecare dintre aceste doze de pulberi amestecate.

Puteți folosi și o cataplasma de ghimbir peste partea iritată a tractului urinar (de exemplu rinichi, vezică etc.). (Vezi *Capitolul VII – Ghimbirul*.)

VEZI ȘI: Antiacid, Mucilagiu, Nutriție.

PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: chaparral, *coada-șoricelului, *echinacea, izmă, *tătăneasă, usturoi.

DOZAJ: General.

Ulcere: Utilizați o cataplasma pentru piele din ulm cu coaja netedă pentru ulceratii externe (vezi aplicația *Piele*) și „individualizați-o” pentru necesități speciale, adăugând o plantă antibiotică, cum ar fi usturoiul, o plantă pentru regenerarea celulelor, ca tătăneasă sau o plantă antiseptică, precum coada-șoricelului sau cuișoarele.

Intern, pentru ulcere, folosiți ulm cu coaja netedă de 2-6 ori pe zi, conform instrucțiunilor din *Dozajul general*. Ulmul cu coaja netedă va acoperi, proteja, calma, încetini sau opri sângerarea și va accelera vindecarea stării ulcerose, din orice zonă, de la gură, până la anus.

Pentru ulcere deschise cronice, folosiți ardei iute zilnic (vezi *Capitolul II – Ardei iute de Cayenne*) dacă ulmul cu coaja netedă nu este suficient. Un alt supliment util pentru tratarea ulcerelor interne sau externe este tătăneasă.

Am constatat că dieta joacă un rol major în tratarea ulcerelor interne. Recomand în primul rând eliminarea mâncărilor prăjite, prelucrate și a cofeinei.

Acordați o atenție specială și aplicației *Mucilagiu*.

VEZI ȘI: Intestine, Mucilagiu, Nutriție, Piele, Tract digestiv.

PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: *ardei iute, *echinacea, *tătăneasă, remediu popular, usturoi.

DOZAJ: General.

Vaginită: În cazul iritațiilor vaginale, folosiți ceai de ulm cu coaja netedă sub formă de duș calmant și pentru echilibrarea pH-ului. Dacă există o infecție, preparați câteva ovule vaginale (vezi *Capitolul I, Lecția 2*), folosind pulbere de ulm cu coaja netedă cu o parte egală dintr-o plantă antibiotică sau fungică, cum ar fi usturoi, chaparral sau coada-șoricelului. Amestecați pulberile cu unt de cacao topit (disponibil la furnizorii de plante medicinale și rețete naturiste), pentru a obține o consistență asemănătoare cu a cleiului. Formați tablete luând cu lingurița din amestec. Întăriți aceste forme răcindu-le în frigider. Introduceți câte un ovul în vagin, de mai multe ori pe zi. Amestecul de plante se va topi, putând fi absorbit pe un tampon subțire. Faceți cu grijă o spălătură vaginală cu ceai de ulm cu coaja netedă, dacă este necesar. Dacă nu aveți unt de cacao, puteți să umeziți pulberile cu apă, să uscați ovulele într-un cuptor și apoi să le folosiți. Sunt puțin mai aspre decât cele cu unt de cacao și ar fi preferabil să le introduceți utilizând o cantitate mică de loțiune hipoalergenică sau ulei de măsline.

Folosiți oral *Rețeta concentrată de usturoi* (vezi aplicația *Antibiotic* din *Capitolul XI – Usturoiul*), sau formula de antibiotic din capitolul despre chaparral, ori de câte ori apare vreo infecție vaginală.

VEZI ȘI: Mucilagiu.

PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: chaparral, coada-șoricelului *echinacea, tătăneasă, *usturoi.

DOZAJ: Intern, utilizați dozajul general. Faceți o spălătură vaginală maximum o dată pe zi, pentru un număr cât mai mic de zile. Utilizați ovule (conform indicațiilor) de 2-5 ori pe zi.

Vezică biliară: Ulmul cu coaja netedă utilizat zilnic timp de 3 sau mai multe zile ajută deseori la eliminarea pietrelor și nisipului din vezica biliară, care deseori o blochează și irită în mod constant. Pentru mai multe amănunte despre dizolvarea efectivă a pietrelor la vezică și eliminarea nisipului, consultați *Natural Healing with Herbs (Vindecarea naturală cu ajutorul plantelor medicinale)*, de Humbart Santillo.

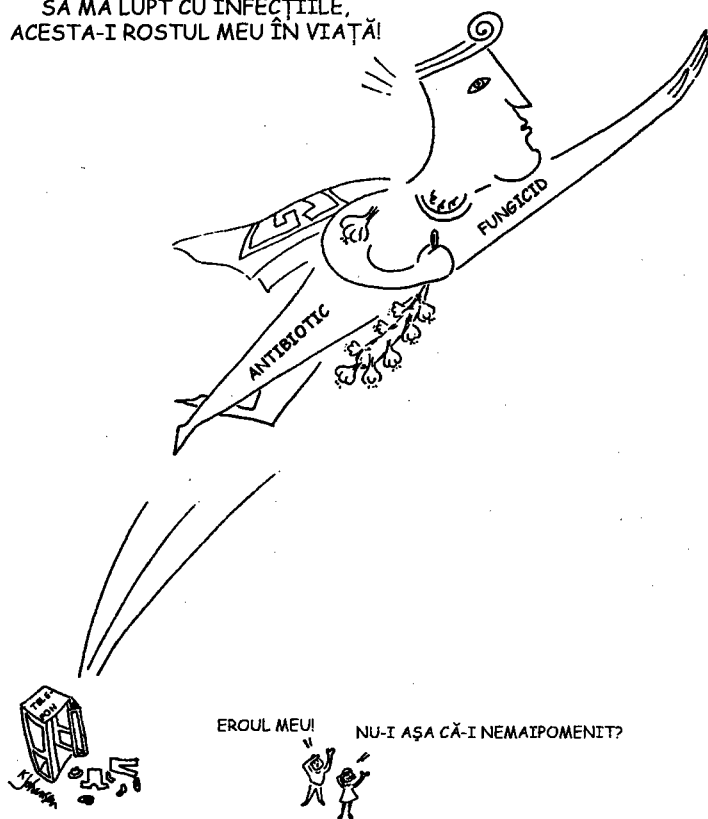
VEZI ȘI: Mucilagiu, Tract digestiv.

PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: *chaparral, coada-șoricelului, izmă, *tătăneasă, usturoi.

DOZAJ: General.

USTUROIUL

SĂ MĂ LUPT CU INFECȚIILE,
ACESTA-I ROSTUL MEU ÎN VIAȚĂ!



CAPITOLUL XI

USTUROIUL

Allium sativum L.



Usturoiul cel mirositor calmează
Infecții, tensiune și ciuperci tratează.
Pentru oameni, plante și animale folosiți!
Intern și extern, ca baie la picioare, de doriți!

Profil de personalitate – USTUROIUL

Dacă ar fi să iau cu mine o singură plantă, pe cea proverbială insulă pustie, aș lua usturoi proaspăt, pentru a-l folosi și cultiva. Puterea tămăduitoare a usturoiului este pomenită în texte chinezești, datând din anul 2000 î.Hr. Nu cred că există țară din lume care să nu fi cunoscut și cercetat formidabilele calități medicinale ale acestei plante uluitoare.

Usturoiul proaspăt are mulți constituenți activi, printre care aliina, alicina, aliinaza și niște compuși unici ai sulfului. Alicina și minunații compuși ai sulfului reprezintă principalele ingrediente responsabile pentru faimoasa calitate a usturoiului de antibiotic și fungicid, și pentru posibilitatea de a fi folosit în echilibrarea tensiunii arteriale ridicate și a colesterolului scăzut, în prevenirea anumitor tipuri de cancer sau ca stimulent al imunității. Alicina este un agent antibiotic puternic, produs prin contopirea aliinei și aliinazei, lucru care se întâmplă atunci când un cățel proaspăt de usturoi este zdrobit sau mestecat. La producerea alicinei, aceasta are o puternică acțiune antibiotică, astfel având capacitatea de a ucide numeroase bacterii și viruși. **În consecință, usturoiul proaspăt este forma ideală pentru a beneficia de cea mai puternică și mai cuprinzătoare acțiune a**

acestei plante. Alte opțiuni ar fi usturoiul în forma lui uscată/pulbere, o formă preparată comercial, sau uleiul de usturoi preparat în casă (de obicei pentru nou-născuți sau copii mici – vezi aplicația *Ulei de usturoi*).

Alicina este, totuși, foarte volatilă. Când este expusă la oxigen, alicina proaspătă (nu uleiul de usturoi sau alte preparate comerciale) are o viață activă de numai 24, până la 48 de ore, la temperatura camerei. Alicina este sensibilă și la căldură. **În consecință, pentru efecte terapeutice maxime, nu gătiți usturoiul**, căci prin asta veți anula efectul alicinei și al altor componente ale plantei. Compușii sulfului din usturoi întăresc sistemul imunitar, scad tensiunea arterială ridicată și, în același timp, luptă împotriva infecției. Usturoiul conține și cantități semnificative din minerale ca seleniul și germaniul, precum și vitamina C. Acestea sunt importante pentru întărirea nervilor și a pielii.

Împreună, toate aceste proprietăți fac ca usturoiul să fie un remarcabil agent de luptă împotriva infecției, mai ales în combinație cu ardeul iute de Cayenne, folosit ca „plantă transportoare”. Pentru mai multe date despre componența chimică a usturoiului, citiți *Herbal Pharmacy (Farmacia naturistă)*, de John Heinerman și *Garlic, Nature's Original Remedy (Usturoiul, remediul original natural)*, de Stephen Fulder și John Blackwood. Metodele de preparare sunt esențiale pentru puterea usturoiului. Unele companii de preparate comerciale pun accentul pe compușii sulfului, în timp ce altele preferă compușii alicinei, iar acești producători se ceartă la nesfârșit în articolele lor, în legătură cu care dintre procese este mai bun și care formulă are cea mai puternică acțiune terapeutică. Preparare ca tabletele, perlele cu usturoi, uleiul și maceratul de usturoi pot fi folosite oricând în locul usturoiului proaspăt, atunci când este dorită reducerea aromei de usturoi sau când usturoiul proaspăt nu este la îndemână, din diverse alte motive. Oricum, nu uitați că eu recomand cu tărie, în majoritatea cazurilor, usturoiul proaspăt.

Când cumpărați usturoi, căutați căpățâni proaspete, cu căței mulți și deși, care nu prezintă ciuperci sau orice alte urme de contaminare. Cel mai bun usturoi pe care l-am cumpărat vreodată era cultivat organic de un fermier din Mexic, dar de obicei cumpăr de la

băcănia locală, alegând cu răbdare câteva dintre căpășânile cele mai bune. În usturoiul într-un vas de ceramică, pe bufetul din bucătărie. În plus, păstrez întotdeauna la îndemână câteva grame de usturoi pulbere, de la un furnizor de produse naturiste, și niște ulei de usturoi făcut în casă. Uleiul îl prepar din usturoi proaspăt (vezi aplicația *Ulei de usturoi*). Cu aceste trei forme de usturoi la îndemână, rareori mai am nevoie de altceva ca să opresc sau să previn cele mai multe tipuri de infecție, internă sau externă.

Uneori îi mai aud pe unii plângându-se de mirosul pătrunzător al usturoiului, mai ales al celui neprelucrat, sau de gustul lui picant. Iată câteva sugestii simple referitoare la cum să mâncați cu plăcere o anumită cantitate de usturoi:

MODURI AMUZANTE ȘI SIMPLE DE CONSUM AL USTUROIULUI

1. Pentru plăcere sau pentru reducerea senzației de arsură de pe limbă sau din stomac, mâncați felii de usturoi proaspăt o dată cu bucăți dintr-un fruct: măr, pară sau piersică, sau beți zeamă de fructe, cum ar fi zeama de mere. Unii preferă să taie niște usturoi și să îl amestece cu o linguriță de miere, înainte să îl mestece. Folosind aceste formule, și copiii și adulții pot ajunge să consume cu plăcere usturoi.
2. O altă metodă de ingerare a usturoiului sau de atenuare a gustului lui este „sandviș cu usturoi”. Întindeți pe o felie de pâine untul sau maioneza dumneavoastră favorite. Adăugați atât usturoi cât este necesar și poate niște salată sau felii de roșii. Scopul este să mâncați mult usturoi, cu suficient sandviș, cât să atenueze gustul.
3. Există preparate comerciale din usturoi, fără miros. Deși ele pot oferi unele rezultate benefice și pot fi păstrate cu ușurință la îndemână, eu prefer totuși cele trei forme menționate mai sus (usturoi proaspăt, sub formă de pulbere, sau ulei de usturoi).
4. Tehnica mea favorită de ingerare a usturoiului este prepararea floricelelor de porumb cu usturoi! Amestec într-un mixer următoarele:

☞ mult usturoi proaspăt (este bună și pulberea de usturoi, dar nu pentru adevărații fani ai usturoiului).

☞ sos de soia, sare sau orice alte mirodenii, în funcție de gustul dorit. Mie îmi plac semințele de chimion și de mărar.

☞ o cantitate mică de ulei de măsline (sau alt ulei) amestecat cu una sau două părți apă; se adaugă suficient amestec ulei/apă cât să acopere usturoiul, dar să mențină o concentrație potrivită; apa este importantă pentru ca amestecul să nu fie prea uleios pentru organismul aflat în toiul unei crize.

Amestecați totul foarte bine și stropiți floricele de porumb preparate anterior. Ideea este ca acest amestec să fie foarte bogat în sos de usturoi și mai sărac în floricele, dar acest aspect nu este esențial. Fiind îndrăgostită de usturoi, eu fac de obicei amestecul atât de concentrat, încât aș putea să vă fac să vă sară capacele dacă v-ați afla la 100 de pași de mine – nu că aș dori așa ceva, dar floricelele cu usturoi îmi plac la nebunie! (Vezi ERAL-ul despre floricele cu usturoi, în aplicația Afăă.)

Pentru a scăpa de „parfumul de usturoi”, mâncați niște pătrunjel sau mestecați un mugur de cuișoare sau puțin chimion, sau puneți pe limbă o picătură de ulei de izmă. Ori puteți să vă clătiți gura cu părți egale de suc de lămâie și apă, să mestecați o coajă de portocală sau mai multe boabe de fasole, timp de aproximativ 30 de secunde, sau mai mult.

În plus, sau ca o alternativă la consumul de usturoi proaspăt, puteți oricând să folosiți usturoi sub formă de pulbere sau ulei de usturoi. Uleiul de usturoi este folosit în special pentru nou-născuți sau copii mici. Mai multe detalii despre prepararea acestora găsiți în lista de aplicații de mai jos. Elevii mă întreabă deseori despre eficiența preparatelor comerciale de usturoi care au fost deodorizate, concentrate în diverse moduri și prezentate sub formă de lichide, pastile, perle de gelatină sau capsule. Există câteva mărci care au o

mare valoare terapeutică utilizabilă și merită cumpărate și folosite, dar numai ca ultimă variantă, atunci când formele de usturoi proaspăt, pulbere sau ulei nu sunt disponibile sau sunt indezirabile, într-o anumită situație. Deseori suntem nevoiți să alegem în funcție de circumstanțe practice pe care nu le putem schimba și, pentru astfel de momente, preparatele comerciale dezodorizate reprezintă, categoric, o opțiune.

Pentru a demonstra eficiența cu care usturoiul pătrunde în sânge și începe să acționeze, i-am pus deseori pe elevii mei să facă un experiment pe care poate doriți să îl încercați și dumneavoastră. La începutul unei lecții de 2 ore, toată lumea curăță câte un cățel de usturoi și îl pune între două degete de la picioare. În acest mod, usturoiul intră în corp prin piele și, până la sfârșitul lecției, aproape toți vor spune că simt gust de usturoi în gură! Unii au declarat că au simțit gustul de usturoi chiar după primele cinci minute. Din când în când, aveam câte un „caz dificil”, care trebuia să înceapă cu cățelul de usturoi ținut la subțioară. În felul acesta îmi demonstrem întotdeauna teoria.

Usturoiul poate fi folosit foarte bine în cazul animalelor! În orice rană externă, usturoiul ucide infecția și ține insectele la distanță. De multe ori am dat peste animale rătăcite, cu răni vechi și infectate, năpădite adeseori de viermi și alte insecte. Câțiva căței de usturoi proaspăt amestecați într-o cană de apă și folosiți pentru spălarea sau ștergerea zonei îndepărtau chiar și insectele pătrunse cel mai adânc. (Vezi ERAL-ul de la aplicația *Animale de companie*). Apoi, o cataplasma de usturoi sau remediu popular (vezi *Remediul popular, Anexa A*) încheia treaba perfect. Usturoiul poate fi administrat animalelor și intern, cu rezultate foarte favorabile. Întotdeauna sunt surprinsă cât de repede prind animalele de casă gustul usturoiului și cum încep să îl „ceară” în mâncare!

ERAL

Un prieten veterinar mi-a vorbit odată despre o boală care afecta des rasa de câini Husky. Era vorba de un tremur paralytic, care semăna cu un atac de epilepsie. Există un tratament alopatic pentru această boală, dar era scump și trebuia administrat zilnic, pentru a preveni atacurile.

La scurt timp după aceea, așa cum se întâmplă de multe ori, cineva mi-a cerut ajutorul pentru cățelul ei Husky, care fusese diagnosticat cu această boală. Stăpâna câinelui m-a întrebat dacă există vreo alternativă naturistă la medicamentul prescris.

Folosisem cu succes usturoi pentru diferite tipuri de boli ale animalelor de casă și știam că acele calități de calmare a nervilor și de întărire a imunității, pe care le are această plantă, puteau fi de folos, așa că i-am sugerat să presare pulbere de usturoi în mâncarea câinelui. Proprietara câinelui se îndoia că Husky-ul ei mofturos avea să mănânce usturoi, dar a adăugat o cantitate mică în mâncarea lui, în dimineața următoare. Câinele a adulmecat la început aroma necunoscută și s-a îndepărtat. Mai târziu, a adulmecat din nou, dar de data aceasta a lins o dată, înainte să se îndepărteze. După alte câteva minute, câinele s-a întors și a început să mănânce, fără prea multă convingere. În dimineața următoare, cățelul mânca deja fără probleme mâncarea, așa încât proprietara a crescut doza, în cea de a treia zi. După scurt timp, câinele mânca o lingură cu vârf de pulbere de usturoi cu multă plăcere și părea mult mai energic și mai dornic de viață decât în ultimele luni. Medicamentul contra atacurilor bolii a fost redus treptat și, în cele din urmă, a fost oprit total, iar administrarea dozei zilnice de usturoi (cel puțin o lingură pe zi, sau chiar mai mult) a continuat.

Pentru a testa dacă usturoiul avea efect cu adevărat, am oprit administrarea lui. După trei zile, crizele câinelui au revenit. Când i s-a pus din nou usturoi în mâncare, crizele s-au oprit. Am repetat această procedură de câteva ori, doar ca să fim

absolut siguri. Se pare că usturoiul nu vindeca total cauza crizelor, dar le ținea perfect sub control. Medicamentul alopăt scump, despre care se știa că avea efecte secundare nedorite, a fost oprit. Ulterior, am asistat la utilizarea aceluiași tratament cu usturoi în cazul altor doi câini Husky, cu același rezultat. În ambele cazuri, proprietarii mi-au spus că și rezistența generală și energia animalelor erau vizibil îmbunătățite.

Iată un nou exemplu despre direcția în care se îndreaptă cercetările asupra usturoiului. Usturoiul devine una dintre cele mai cercetate și studiate plante medicinale. Cercetările recente se concentrează asupra efectelor împotriva cancerului și de protecție cardiovasculară. National Cancer Institute a dezvăluit recent că are de gând să aloce milioane de dolari cercetărilor legate de usturoi ca potențial agent de luptă împotriva cancerului. Cercetătorii americani de la South Dakota State University au studiat efectele uleiului de usturoi pentru prevenirea tumorilor de piele. Ei au raportat că descoperirile lor susțin, pentru moment, ideea utilității compușilor sulfului din usturoi pentru prevenirea anumitor tipuri de tumori ale pielii. Cercetătorii japonezi au explorat compușii sulfului din usturoi și au descoperit calități antioxidante puternice, care fac ca usturoiul să ajute la prevenirea îmbătrânirii celulelor ficatului. Oamenii de știință de la Northwestern University din Evanston, Illinois, au studiat acțiunea anti-cancer a sulfurilor din usturoi, raportând rezultatele lor pozitive în problema cancerului.

La Loma Linda University School of Medicine, din California, doctorul Benjamin Lau a desfășurat un studiu de cercetare de șase luni asupra efectelor usturoiului la nivelul colesterolului din sânge. Toți voluntarii din studiul lui au avut la început niveluri ridicate de colesterol. Un grup a primit zilnic patru capsule de usturoi îmbătrânit. Al doilea grup a primit un placebo. La finalul perioadei experimentale, subiecții care primiseră placebo nu au avut nici o schimbare la nivelul general al colesterolului. Cei care primiseră extract de usturoi îmbătrânit au înregistrat schimbări semnificative.

Colesterolul lor a scăzut, la fel și grăsimile, iar depozitele adipoase din țesuturile lor au fost dispersate și eliminate din organism prin tractul intestinal. Nivelurile de colesterol LDL și alte grăsimi din sânge au fost reduse foarte mult, în urma administrării de extract de usturoi. Cercetarea a relevat că usturoiul, în același timp cu reducerea așa-numitului „colesterol rău”, tipul LDL, care produce boli de inimă, provoacă și o creștere a colesterolului bun, tipul HDL², care protejează împotriva bolilor de inimă.

La Tulane University au fost efectuate teste similare cu tablete de usturoi. În acest studiu, adulții au primit 900 mg de usturoi, cam nouă tablete, de trei ori pe zi. Rezultatele au arătat reducerea colesterolului LDL cu 11%. În raportul lor final, cercetătorii din Tulane au conchis că usturoiul, folosit în forma de supliment dietetic, are potențialul de a proteja împotriva bolilor cardiovasculare, în cazul adulților normali sănătoși.

Dacă toate aceste vești bune despre usturoi nu sunt suficiente, trebuie să vă mai spun că prof. Erick Block, de la New York State University din Albany, a creat *ajeone*, un produs chimic făcut din usturoi. *Ajeone* este un agent împotriva formării cheagurilor care poate preveni atacurile de inimă și atacurile cerebrale.

În Germania, suplimentele de usturoi sunt aprobate în mod oficial de guvern datorită efectelor lor benefice în prevenirea bolilor cardiovasculare, și au ajuns să se vândă în farmacii în cantități chiar mai mari decât se vinde aspirina. Acesta este un alt exemplu referitor la avansul pe care îl are Germania față de Statele Unite, în ceea ce privește medicina naturistă. Metode de utilizare a usturoiului pentru multe tipuri de boli de inimă au fost demonstrate și în Laboratorul de Tromboză, din Venezuela, și la Universidad de Concepción, din Chile.

² LDL – *Low Density Lipoproteins* (lipoproteine cu densitate mică); HDL – *High Density Lipoproteins* (lipoproteine cu densitate mare) (n. red.).

INDICAȚII TERAPEUTICE - USTUROIUL

(Index de referințe)

Abces dentar	Elixir revigorant
Acțiune asupra nervilor	Expectorant
Aftă	Furuncul
Animale	Gât
Animale de companie	Hepatită
Antibiotic	Herpes
Antispasmodic	Infecția gingiilor
Apă de usturoi	Infecție a pielii
Artrită	Infecție cu secreții
Baie	Infecție la rinichi
Baie cu usturoi	Infecție vaginală
Baie la picioare	Infecții ale gurii
Cancer	Inflamație
<i>Candida</i>	Iritații
Cangrenă	Îndepărtarea insectelor
Cataplasmă	Mononucleoză
Ciuperci	Mucus
Ciupituri de insecte	Mușcături
Clismă	Mușcături de animale
Clismă de usturoi	Negi
Colesterol	Paraziți
Congestie	Plante
Coșuri	Plămâni
Diaree	Pneumonie
Digestie	Răceli și gripă
Dinți	Răni
Dizenterie	Septicemie
Dizenterie amoebică	Sinus
Dureri de urechi	Sirop de tuse

Sistem imunitar

Somn

Tensiune arterialăTensiune arterială
ridicată**Tonic****Tract urinar**

Tuse

Ulei

Ulei de usturoi

Vermifug

FORMĂ:

Usturoi proaspăt, pulbere uscată, preparate comerciale, ulei de usturoi preparat în casă (vezi rețeta uleiului de usturoi din acest capitol).

METODE DE APLICARE:

Intern: Mâncăți căței de usturoi proaspăt sau pulbere uscată, urmând una dintre tehnicile listate în *Profilul de personalitate*. Usturoiul poate fi administrat intern ca ulei de usturoi, apă de usturoi, Rețetă Concentrată de Usturoi (vezi aplicațiile *Ulei de usturoi*, *Apă de usturoi* și *Antibiotic*), sau preparate comerciale. Unul sau doi căței de usturoi proaspăt pot fi amestecați în mixer cu alte plante, rezultând o băutură gustoasă și terapeutică.

Extern: Folosiți o cataplasma făcută din usturoi proaspăt, usturoi pulbere sau ulei de usturoi. Frecați cu un cățel de usturoi tăiat o rană mică, erupție sau ciupitură de insectă.

SURSE:

Băcănie, furnizori de plante medicinale, cultivați singuri, piețe în aer liber din toată lumea, comandă poștală.

CONTRAINDICAȚII/PRECAUȚII:

Zeama concentrată de usturoi poate produce bășicuțe atunci când este aplicată pe zone sensibile de piele, cum ar fi pe partea interioară a coapsei sau abdomenului, sau pe partea de jos a picioarelor unui nou-născut. Eu nu privesc asta drept o problemă, în general. Totuși, dacă există vreo problemă sau zeama este prea iritantă, au la dispoziție moduri simple de a rezolva situația. Înfășurați cățelul de usturoi într-un strat subțire de pânză sau șervețel sau acoperiți zona de piele întâi cu un strat subțire uleios. Este posibil ca bășicuțele să apară totuși sub acest strat, dar vor fi protejate de acesta și nu se vor irita sau sparge. Bășicuța poate fi golită prin străpungerea prin lateral. Sau, cu timpul, se poate usca de la sine. Nu rupeți capul acestor bășicuțe, căci punctul respectiv poate deveni dureros, pentru o

vreme. Acest fenomen reprezintă un mod destul de simplu (și uneori previzibil) al corpului de a elimina toxinele.

Există o varietate imensă de tipuri, stiluri și mărimi de usturoi. Nu uitați asta atunci când determinați dozajul. Este evident că o doză de 1 cățel de usturoi de mărime medie (cam 2,5 cm lungime și 1,2 lățime) este mult mai mică decât o doză de un cățel de usturoi uriaș, care poate avea și 10 centimetri în diametru! Oricum, eu nu am auzit niciodată de o supradoză de usturoi. Folosiți bunul simț în aprecierea dozelor.

DOZAJ GENERAL: UZ INTERN

*Notă: Există forme alternative de utilizare a usturoiului pe care nu le voi prezenta aici detaliat, cum ar fi bulinele de miere, capsulele, formulele pentru copii etc. Vezi aceste aplicații și în *Echivalențe de dozaj din Capitolul I, Lecția 2*.

Copii până la 3 ani: Cel mai des se folosește uleiul de usturoi, administrat cu pipeta (1/4-1/2 linguriță), urmat de câteva înghițituri de apă, suc sau lapte matern (în cazul în care nou-născutul este alăptat). Uleiul de usturoi poate fi luat la fiecare 2 ore, de maximum 8 ori pe zi, în funcție de cât de severe sunt simptomele. O linguriță de ulei de usturoi este echivalentul aproximativ al unui cățel mediu de usturoi, dacă folosiți rețeta de ulei pe care am prezentat-o la această aplicație. Am cunoscut mulți copii de trei ani care mestecau cu plăcere o bucată de usturoi cu o bucată dintr-un fruct. Această metodă poate fi folosită pentru consumul a până la 5 căței de usturoi. Un copil care ajunge la această cantitate este un adevărat iubitor de usturoi!

Copii între 4 și 10 ani:

- ulei de usturoi, 1/2-1 linguriță, la două ore, maximum de 8 ori pe zi, în funcție de gravitatea situației. O linguriță de ulei de usturoi este echivalentul unui cățel de usturoi de mărime medie, când folosiți rețeta de ulei de usturoi de la aplicația respectivă.
- sau pulbere de usturoi, 1/8-1/4 linguriță, la fiecare două ore, maximum de 8 ori pe zi, în funcție de gravitatea simptomelor.
- sau pulbere de usturoi, în forma Rețetei Concentrate de Usturoi (de la aplicația *Antibiotic*), 1/4-1/2 linguriță, la fiecare

două ore, maximum de 8 ori pe zi, în funcție de gravitatea simptomelor.

- sau usturoi proaspăt (căței de mărime medie, între 2,5 cm lungime și 1,2 cm lățime), 1 sau 2 căței, mâncați la fiecare două ore, de maximum cinci ori pe zi, în funcție de gravitatea bolii.

În cazurile grave de răceli sau gripă, de congestie, tuse etc., de obicei 3-4 doze sunt suficiente în timpul unei zile.

Oricare dintre aceste doze de usturoi poate fi luată cu suc, fructe, zeamă de mere, miere sau mici înghițituri de alte alimente sănătoase, pentru a proteja stomacul. În acest fel, se previn orice indigestii, care pot să apară când usturoiul este administrat pe stomacul gol.

Copii peste 11 ani și adulți:

- ulei de usturoi, 1-2 lingurițe, la două ore, maximum de 8 ori pe zi, în funcție de gravitatea situației. O linguriță de ulei de usturoi este echivalentul unui cățel de usturoi de mărime medie, când folosiți rețeta pentru ulei de usturoi de la aplicația respectivă.
- sau pulbere de usturoi, 1/4-1/2 linguriță, la fiecare două ore, maximum de 8 lingurițe pe zi, în funcție de gravitatea simptomelor.
- sau pulbere de usturoi, în forma Rețetei Concentrate de Usturoi (de la aplicația *Antibiotic*), 1/2-1 linguriță, la fiecare două ore, maximum de 8 ori pe zi, în funcție de gravitatea simptomelor.
- sau usturoi proaspăt (căței de mărime medie, între 2,5 cm lungime și 1,2 cm lățime), 1 sau 2 căței, mâncați la fiecare două ore, de maximum cinci ori pe zi, în funcție de gravitatea bolii.

În cazurile grave de răceală sau gripă, de congestie, tuse etc., de obicei 3-4 doze sunt suficiente în timpul unei zile.

Oricare dintre aceste doze de usturoi poate fi luată cu puțin suc, cu fructe, zeamă de mere, miere sau mici înghițituri de alte alimente sănătoase, pentru a proteja stomacul. În acest fel, se

previne apariția unei eventuale indigestii din cauza consumului usturoiului pe stomacul gol.

Animale de companie și alte vietăți: Administrați în același mod ca pentru oameni. Mărimea dozelor depinde de greutatea corporală. Pentru animale mici sau pui, utilizați dozajul de la nou-născuții umani. O pasăre mică poate primi 1-2 picături de ulei de usturoi. Unui animal de mărimea unui cal, eu îi pun de obicei usturoi pe picioare sau amestec usturoi tocat cu miere și apoi introduc cu grijă această cataplasma pe gâtul animalului, suficient de adânc ca să fie înghițită. Nu vă sfătuiesc să folosiți această metodă cu un animal mai fioros, mai ales dacă are gheare și dinți ascuțiți.

DOZAJ GENERAL: UZ EXTERN

La fel pentru oameni și alte vietăți.

Extern, folosiți usturoiul ca antibiotic, pentru îndepărtarea insectelor, fungicid sau împotriva paraziților.

Poate fi frecată cu ulei de usturoi partea de corp afectată sau, dacă infecția este în ureche, uleiul poate fi folosit ca picături de urechi.

Usturoiul pulbere (singur sau sub forma Rețetei Concentrate de Usturoi prezentată la aplicația *Antibiotic*) poate fi aplicat exact ca o pudră și este eficient pentru infecții, ciuperci, sau iritații minore ale pielii. Pentru a fi folosit drept cataplasma, pulberea se umezește cu puțină apă, gel de *aloe vera*, miere (nu și pentru animalele care stau afară din casă, căci mierea atrage insectele) sau alt agent de umezire și se aplică într-un strat de 3-4 mm. Curățați partea afectată cu apă de usturoi sau cu altă soluție dezinfectantă și administrați o nouă cataplasma proaspătă, de 2-5 ori pe zi, în funcție de gravitatea problemei.

Usturoiul proaspăt, tocat, pisat sau tăiat felii, poate fi folosit singur sau amestecat cu una dintre celelalte plante esențiale, drept cataplasma de 3-4 mm grosime, peste zona respectivă. Pentru cazuri

mai puțin grave, cum ar fi o zgârietură sau o ciupitură de insectă, lipiți pe zona afectată o felie de usturoi, cu partea succulentă în jos. Aceste cataplasme vor accelera vindecarea și vor preveni sau trata infecția.

Porțiunea afectată poate fi frecată cu suc de usturoi. Tăiați un cățel de usturoi și frecați cu partea succulentă zona respectivă.

Vedeți și aplicațiile *Mușcături de animale* și *Animale de companie*.

INDICAȚII TERAPEUTICE - USTUROIUL

Abces dentar: Preparați o catapasmă mică prin înfășurarea unui cățel de usturoi proaspăt (netăiat, căci sucul v-ar înțepa gura) sau pulbere de usturoi într-un strat de tifon, pentru protejarea țesutului sensibil al gingiei. Plasați cataplasma lângă abces, între obraz și gingie. Frecați direct gingia cu ulei de usturoi, pentru calmarea durerii. Luați Rețeta Concentrată de Usturoi (vezi aplicația *Antibiotic*) și/sau beți 2-6 cani pe zi dintr-un ceai de plante Purificator de sânge, cum ar fi cel de chaparral, tătăneasă sau coada-șoricelului. Recitiți capitolele privitoare la aceste plante înainte să decideți pe care dintre ele să o folosiți.

Dacă aveți o extracție dentară unde există sau a existat o infecție, puteți presa pulbere de usturoi sau ulei de usturoi combinat cu pulbere de cuișoare sau ulei de cuișoare în gaura rămasă în urma extracției, pentru atenuarea durerii și reducerea infecției. Aceasta reprezintă o alternativă excelentă față de tratamentul cu medicamente alopate. Este bine să cunoașteți posibilitatea utilizării acestei cataplasme de usturoi/cuișoare, atunci când încep probleme cu dinții și când nu există un ajutor profesionist imediat.

Totuși, țineți minte că usturoiul nu repară problemele dentare. Tot veți avea nevoie de un dentist pentru asta!

VEZI ȘI: Antibiotic, Baie, Baie la picioare, Catapasmă de usturoi.

PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: *chaparral, coada-șoricelului, *cuișoare, *echinacea, remediu popular, tătăneasă, ulei de izmă.

DOZAJ: Utilizați extern conform indicațiilor. Intern utilizați dozajul general.

Acțiune asupra nervilor: Usturoiul este deseori numit „Pacifikatorul”, datorită calității sale de calmare, liniștire și întărire a sistemului nervos. Unii naturiști, inclusiv eu, consideră că usturoiul poate chiar să schimbe o proastă dispoziție datorată nervilor încordați. Are un efect la fel de bun și ca antispasmodic, în special în cazul spasmelor produse de tensiunea nervoasă sau de anxietate, cum este cazul anumitor dureri de cap, dureri de stomac, crampe abdominale și musculare. Am fost foarte sceptică atunci când am citit prima dată despre acest efect asupra nervilor pe care îl are usturoiul, dar l-am verificat de nenumărate ori.

Unii oameni răspund mai rapid la această calitate. Copiii mici și vegetarienii sunt, din experiența mea, grupurile cele mai sensibile. Pentru mine și mulți dintre prietenii mei, este suficient să mâncăm puțin usturoi înainte de culcare, ca să fim siguri de un somn odihnitor și liniștit, după o zi grea. Am observat o mai puternică acțiune calmantă și antispasmodică la oamenii care nu mănâncă usturoi în fiecare zi, și în consecință nu au contact zilnic cu acțiunea calmantă a usturoiului. Pe de altă parte, cei care mănâncă usturoi zilnic sunt mult mai puțin susceptibili să ajungă la genul de încordare ce poate avea ca rezultat îmbolnăvirea.

Când folosiți usturoi ca antibiotic pentru o răceală sau gripă, care au ca simptom inclusiv dureri în tot corpul, un efect suplimentar este scăderea acestor tensiuni și dureri. Prin aceasta se crește semnificativ calitatea odihnei, ceea ce duce la accelerarea revenirii, după boală.

Usturoiul crud sau pulbere se pare că au efecte calmante mai rapide, deși mulți elevi mi-au relatat că au obținut rezultate destul de bune și cu preparatele comerciale disponibile. Pentru copii, este bun și uleiul de usturoi, și multora chiar *le place* să mănânce perlele de ulei de usturoi, care se găsesc la furnizorii de produse naturiste.

Pentru copiii și adulții hiperactivi, recomand utilizarea *zilnică* a usturoiului, într-o formă sau alta, corelat cu evitarea mâncărurilor procesate și eliminarea zaharurilor rafinate. Aceste schimbări simple sunt deseori suficiente pentru a produce o diferență vizibilă în stabilizarea unui sistem nervos hiperactiv. Nu cunosc efecte secundare care să îngrijoreze.

VEZI ȘI: Antispasmodic, Baie de usturoi, Baie la picioare, Răceli și gripă, Tensiune arterială.

PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: *cuișoare, *izamnă.

DOZA: Folosiți doza generală sau încercați cu preparatele comerciale, începând cu dozele recomandate în prospectul acestora.

Afta: Afta este o infecție localizată în gură și creează probleme mari mai ales în cazul nou-născuților și a copiilor mici, pentru că țesuturile din gură și gât se acoperă cu o pojghiță, dor și se umflă, provocând dificultăți la mâncare sau alăptat. În cazuri grave, gâtul se poate umfla atât de tare, încât respirația să devină dificilă, mai ales la copiii foarte mici. La adulți, afta (infecția bucală) are predominant simptomele unei neplăceri produse de acoperirea interiorului gurii și a limbii cu o pojghiță. În toate aftele pe care le-am văzut, limba era acoperită cu alb, începând din partea din spate a limbii și înaintând spre partea din față, în secțiuni vizibile clar, pe măsură ce se agravează. Când începeți să luați usturoi pentru această stare, limba începe deseori să se curețe în secțiuni clare, începând de la vârf și mergând spre rădăcină. Cât timp afta este activă, restul suprafețelor bucale interne se pot acoperi cu alb, se pot umfla și pot fi dureroase, iar în cazurile cele mai grave pot prezenta niște dungi roșii. Consumul de usturoi crud sau folosirea uleiului de usturoi la copiii mai mici dă întotdeauna rezultate remarcabile. Afta începe să se curețe vizibil în primele 24 de ore și continuă să scadă, până dispare total, de obicei cam la 1-3 zile de utilizare constantă a usturoiului.

ERAL

Într-o vară, când lucram într-o tabără, m-am molipsit cu aftă, de la copiii de acolo. La început am crezut că pur și simplu mi-am ars gura cu niște mâncare fierbinte, căci observasem că gingiile mă usturau și erau puțin umflate. Mai târziu, în aceeași zi, am observat că interiorul gurii începuse să capete o culoare palidă și usturimea creștea. Până la sfârșitul zilei, a apărut simptomul clar de pe limbă – o pojghiță albă, începând din adâncul gurii și continuând spre față. Asistenta taberei mi-a

explicat ce era și un prieten naturist mi-a spus să încerc cu usturoi. Cum tabăra era departe de oraș și de orice ajutor medical profesionist, am acceptat să încerc usturoiul. Pe vremea aceea nu îmi plăcea prea mult gustul usturoiului și gândul de a-l mânca în cantități mari nu mă atrăgea deloc. Totuși îmi plăceau la nebunie floricelele de porumb și prietenul meu naturist spusese: „Mănâncă mult usturoi, în orice mod poți”. Atunci am devenit dependentă de floricelele de porumb cu usturoi, care au rămas favoritele mele pe viață.

Fiind mai nerăbdătoare de felul meu, voiam ca ața să dispară cât mai rapid posibil. Am amestecat cam 6-8 căței de usturoi în puțin ulei de măsline, cu niște busuioc, chimion și ardei iute, plus puțină apă și sos de soia, ca să adaug volum lichidului, fără să fie nevoie de mai mult ulei. Am turnat acest sos peste o serie nouă de floricele pusă într-un vas de 2 litri și am mâncat tot amestecul. Usturoiul mă înțepa puțin în gură, dar părea o usturime acceptabilă, față de senzația dată de ața.

Câțiva prieteni au simțit mirosul de sos de usturoi tocmai din partea cealaltă a taberei și au venit să vadă despre ce era vorba. După ce au gustat ceea ce eu consideram „o combinație medicinală extraordinară”, au fost atât de încântați și impresionați, că am mai făcut câteva serii de floricele și o cantitate uriașă de sos super-concentrat de usturoi. Am folosit fără probleme o căpățână întreagă de usturoi, deși mai târziu am aflat că nu era necesar (decât de dragul gustului), căci în scopuri terapeutice sunt suficiente cantități mult mai mici de usturoi.

Am mâncat atât de mult usturoi în felul ăsta, încât a doua zi dimineată, gura mea era deja într-o stare cu 50% mai bună, numai în urma celui prim festin cu usturoi. Am mâncat un cățel de usturoi, de încă trei sau patru ori în ziua următoare, ceea ce a dus la curățarea totală a infecției. Dar am rămas cu pasiunea pentru floricele de porumb cu usturoi pentru tot restul vieții.

Cum usturoiul este un calmant atât de bun, și eu și prietenii mei am dormit foarte liniștiți tot

restul nopții. Acea aftă a fost un succes, din multe puncte de vedere!

De atunci, am lucrat în mod regulat cu nou-născuți și copii cu aftă. Deși copiilor nu le plac floricelele de porumb cu usturoi și această infecție este foarte supărătoare pentru ei, am obținut rezultate bune folosind ulei de usturoi la 2-3 ore. Copiii sunt de obicei capabili să mănânce sau să bea lapte fără probleme, după maximum 24 de ore de la acest tratament.

VEZI ȘI: Ciupercă, Infecție cu secreții, Infecție vaginală.

PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: coada-șoricelului, *echinacea.
DOZAJ: Folosiți ulei de usturoi, 1/4-1/2 linguriță, la fiecare 2 ore, pentru cazurile mai grave, la copii mici, sau de cel puțin 3 ori pe zi, în cazurile mai ușoare; pentru copiii mai mari și adulți, mâncați cât de mult usturoi puteți, pe toată durata zilei, până ce consumați 5-10 căței de usturoi, în funcție de gravitatea infecției. Cu cât mâncați mai mult usturoi, cu atât infecția dispare mai rapid. Vezi ideile de consum al usturoiului din *Profilul de personalitate*.

Animale: Vezi aplicația *Animale de companie/Animale domestice*.

Animale de companie: Usturoiul face minuni în infecțiile externe și ține muștele și alte insecte departe de rănilor animalului de casă. Picurați ulei de usturoi sau presărați pulbere de usturoi direct în urechile animalului de casă, pentru a preveni sau trata apariția căpușelor. Presărați pulbere de usturoi pe păsări, pentru a preveni tot felul de probleme ale penajului, cum ar fi atașarea căpușelor. Pulberea de usturoi presărată în hrana animalelor acționează pentru prevenirea mai multor boli, pentru întărirea sistemului imunitar și pentru respingerea insectelor, mai ales dacă este folosită în același timp extern și intern. Pentru animale pot fi folosite intern sau extern rețetele de antibiotic din usturoi. Dozajul poate fi estimat în funcție de greutatea corporală a animalului.

ERAL

Pe vremea când locuiam la o cabană în pădure, lângă New York, am avut multe ocazii să vindec animale, atât domestice, cât și sălbatice. Într-o noapte, când încercam să adorm, mi s-a părut că aud mieunatul tânguitor al unei pisici pierdute, dar nu am primit nici un răspuns când am strigat-o. În plus, sunetul era atât de slab, încât nu o puteam depista în întuneric.

Dimineața următoare, când mergeam pe o cărare de lângă cabană, am auzit din nou același sunet. De data aceasta am găsit un pisoi de două luni, mieunând slab de sub niște tufe. M-am chinuit ceva să scot pisoiul din ascunzătoarea lui, iar când am reușit în sfârșit să văd în ce stare era, am avut îndoieli că va mai trăi până a doua zi. Pisoiul fusese mușcat rău de un alt animal. Rănile deschise de pe cap, burtă și labe erau deja pline de viermi și alte insecte, și prezenta semne evidente de infecție. Era uimitor că pisoiul mai trăia.

Am pregătit o cădiță de plastic în care am pus apă caldă și am adăugat tot conținutul de apă de usturoi concentrată, dintr-un vas de mixer plin (vezi aplicația *Apă de usturoi*), preparată din 6-10 căței de usturoi. Am ținut cu blândețe pisoiul cufundat în apă (s-a zbatut puțin primele zece secunde), apoi i-am scufundat tot corpul, timp de cincisprezece minute, lăsându-i afară numai fața. Pisoiul avea atât de multe răni foarte contaminate, încât era mai înțelept și mai simplu să îi scufund la început în apă tot corpul. În alte cazuri, acesta nu ar fi fost cel mai bun plan (evit întotdeauna să ud total un animal rănit) și fiecare rană ar fi trebuit spălată și tratată separat. În timpul acestei băi, tot felul de viermi, insecte, puroi, cheaguri de sânge și noroi au început să plutească, ieșind din fiecare rană. După scurt timp, pisoiul s-a relaxat, a început să respire mai regulat și mieunatul lui tânguitor a încetat. Am repetat aceste băi de trei ori pe zi în primele două zile, și apoi le-am redus la una pe zi, pentru încă o zi sau două. Între băi, uscăm blana pisoiului, verificând evoluția rănilor. În

restul timpului, pisioul stătea întins, învelit în niște bucăți de tifon, într-o cutie, și se odihnea, dormea sau cădea în leșin. Cu fiecare zi, perioadele în care stătea treaz erau tot mai lungi, iar pisioul devenea tot mai vioi, iar în a patra sau a cincea zi a început să se ridice din când în când, încercând să umble puțin.

Am oprit băile cu usturoi și am tratat rănila mai mari cu remediu popular (vezi *Remediul popular, Anexa A*), pe toată durata procesului de vindecare. Cât timp pisioul nu putea să se hrănească singur, i-am dat eu de mâncare, picături de lapte cald și apoi am trecut de la lapte la hrană moale, pe care i-o puneam într-o farfurie.

Cam după 10 zile, pisioul era afară, jucându-se toată ziua și mâncând cu un apetit normal. Totuși, rănila lui fuseseră atât de grave, mai ales cele de la cap, încât și-a pierdut definitiv agilitatea și echilibrul atât de esențial pisicilor, și a crescut cu întârziere și mai puțin. Aceasta a fost una dintre primele mele lecții, după care am început să mă gândesc dacă „ajutorul” reprezintă cu adevărat un ajutor. Aceasta este o mare întrebare, atât în cazul animalelor de casă, cât și al oamenilor. Și, categoric, răspunsul nu este unul singur.

VEZI ȘI: Orice utilizare „umană” din această listă, care pare similară cu necesitățile animalelor; vezi și ERAL-ul din *Profilul de personalitate* al usturoiului.

PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: *chaparral, ceapă, coada-șoricelului, *echinacea, *remediu popular, tătăneasă.

DOZA: General sau cel indicat în aplicațiile individuale pentru oameni. Totuși, în cazul animalelor, este necesar de obicei să estimați dozajul, în funcție de greutatea corporală, și nu de vârstă. Pentru vietățile mici eu folosesc de obicei dozajul de la nou-născuți.

Antibiotic: Usturoiul este cel mai bun antibiotic natural, pentru orice uz intern sau extern. Citiți motivația acestei afirmații în *Profilul de personalitate*. Rețeta următoare dublează sau chiar triplează puterea și eficacitatea usturoiului folosit singur, în același timp ajutând organismul să asimileze mai rapid usturoiul și astfel să îl pună la

treabă. Rareori a fost nevoie să folosesc altceva în afară de usturoi simplu sau de această Rețetă Concentrată de Usturoi, atunci când era necesară o acțiune antibiotică.

Rețeta Concentrată de Usturoi

1 parte pulbere de usturoi
1 parte pulbere de ascorbat de calciu (o formă a vitaminei C)
1/4 parte pulbere de ardei iute
1 parte = 1 priză, 1 g, 1 lingură etc., în funcție de cantitatea de preparat de care aveți nevoie. Vedeți *Capitolul 1, Lecția 6*, pentru mai multe detalii despre obținerea preparatelor din plante.

Vitamina C din pulberea de ascorbat de calciu pe care o folosesc de obicei se găsește la furnizorii de produse naturiste și are o concentrație de 1/4 linguriță = 1 g de vitamină C. Dacă preferați, puteți amesteca numai usturoi și ardei iute, ca pulbere, și să luați 1 g de vitamina C (ascorbat de calciu) în formă de tabletă, o dată cu fiecare doză sau de câte ori este nevoie.

Vă recomand să preparați suficient de multă, așa încât să aveți întotdeauna la dispoziție o anumită cantitate, pentru cazuri de urgență. Păstrați amestecul într-un container etanș, într-un loc rece și întunecat, ca să reziste mai mult.

Dacă nu obțineți rezultatele dorite de la Rețeta Concentrată de Usturoi, este posibil să aveți un „germene” dur, care necesită o plantă antibiotică suplimentară, cum ar fi chaparral sau o altă plantă dintre cele 10 esențiale. În capitolul despre chaparral mai găsiți câteva rețete de antibiotice. Iată încă o rețetă care folosește usturoi:

REȚETĂ ANTIBIOTICĂ ALTERNATIVĂ

Amestecați părți egale de chaparral, usturoi și ulm cu coaja netedă în formă pulbere, pentru uz intern și extern.

Începeți să luați o doză de usturoi, în orice formă, la primele semne de boală. Pentru unii dintre noi, primul semn este un gen de

moleșeală generală. Pentru alții, durerile de gât. Una sau două doze de usturoi vor acționa, în general, pentru a împiedica aceste prime semne să evolueze într-o boală adevărată. Totuși, dacă este necesar mai mult, pasul următor este să continuați cu dozele de usturoi specificate în Dozajul general. Pentru o răceală obișnuită, administrați o doză de usturoi la fiecare 2-3 ore, dar chiar și doze mai puțin frecvente pot avea un rezultat la fel de bun. Încercați și alte doze sau frecvențe de administrare.

Când folosiți usturoiul ca antibiotic, beți întotdeauna cel puțin 2 litri de apă și/sau ceai de plante în timpul zilei, pentru a ajuta la eliminarea toxinelor din organism. Pentru a accelera recuperarea, puteți face oricând o clismă cu usturoi. Pentru boli mai grave, cum ar fi pneumonia, hepatita sau formele virulente de gripă etc., recomand categoric folosirea climei cu usturoi (vezi aplicația *Clismă cu usturoi*), pe lângă dozele interne de usturoi. O cataplasma de usturoi (sau una preparată dintr-o alta dintre cele 10 plante esențiale) aplicată extern, direct peste zona afectată (de exemplu plămâni sau ficat) sau o cataplasma de usturoi aplicată pe labele picioarelor, ajută foarte mult la extragerea toxinelor din organism. (Aplicația pe picioare este folosită de obicei la copii, dar poate funcționa și pentru adulții cu piele sensibilă.) A se vedea aplicația *Cataplasma de usturoi*.

Recitiți modurile amuzante de consum al usturoiului și ideile pentru rezolvarea problemei respirației urât mirositoare din *Profilul de personalitate*. Aceste sugestii pot transforma un individ care se opune la consumul usturoiului într-un adept entuziast al acestuia.

În cazurile în care este absolut necesar un preparat cu usturoi fără miros, poate fi folosită, ca alternativă, o variantă comercială.

Pentru infecțiile externe mai mici, cum ar fi o înțepătură de țânțar infectată, tăiați o felie de usturoi și frecați locul cu partea umedă, succulentă, a feliei.

VEZI ȘI: Apă de usturoi, Baie cu usturoi, Baie la picioare, Cataplasma cu usturoi, Clismă cu usturoi, Diaree, Digestie, Dizenterie amoebică, Hepatită, Herpes, Infecția gingiei, Răni, Secreții, Sistem imunitar, Ulei de usturoi.

PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: *chaparral, coada-șoricelului, cuișoare, *echinacea, *remediu popular, tătăneasă.

DOZAJ: General sau cel indicat în aplicațiile respective.

Antispasmodic: Usturoiul administrat intern poate acționa asupra nervilor și ca un puternic antispasmodic, acțiuni care relaxează tensiunea în nervi și țesuturile organismului (vezi aplicația *Acțiune asupra nervilor*). Această acțiune calmantă a usturoiului este benefică pentru relaxarea spasmelor din orice parte a corpului, în special a celor datorate tensiunii și anxietății.

Încercați usturoi pentru spasmele vaselor cerebrale, care provoacă dureri de cap, pentru spasmele sau crampele din partea inferioară a abdomenului, care provoacă un colon spastic. Singur sau împreună cu lactat de calciu sau gluconat de calciu, poate fi folosit pentru spasmele musculare, în general.

VEZI ȘI: Acțiune asupra nervilor, Tensiune arterială.

PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: *cuișoare, ghimbir, izmă.

DOZAJ: General.

Apă de usturoi: Apa cu usturoi se face din usturoi proaspăt pisat sau amestecat bine în apă. Filtrați sau nu pulpa, în funcție de utilizare. Această apă poate fi adăugată la o baie de picioare, în cadă (vezi aplicația *Baie cu usturoi*), săculeț de clismă etc. sau poate fi folosită ca spălătură antibiotică pentru răni, ca spray pentru bolile plantelor sau pentru îndepărtarea insectelor.

Pentru uz intern, cum ar fi cazul clismei, începeți cu un amestec mai slab, folosind 1 (pentru nou-născuți) sau 2 căței de usturoi, pentru fiecare litru de apă. Pentru uz extern, cum ar fi o baie la picioare, este bine să preparați un amestec mai puternic, de exemplu 1 cățel de usturoi pentru fiecare cană de apă. Pentru a prepara o cantitate mare de apă de usturoi este mai simplu să preparați mai întâi un amestec concentrat, strivind mai mulți căței de usturoi în 2-3 căni de apă. Apoi puteți dilua acest amestec pentru a ajunge la concentrația dorită.

Dacă vreți să puneți apă de usturoi într-un pulverizator, tub de clismă etc., mai întâi filtrați bine, pentru a nu permite bucățelelor de usturoi să blocheze echipamentul.

VEZI ȘI: Animale de companie, Antibiotic, Baie cu usturoi, Baie la picioare, Clismă cu usturoi, Plante, Răni.

PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: *chaparral, coada-șoricelului.

DOZAJ: Cel indicat.

Artrită: Multe forme de artrită răspund rapid la usturoi, datorită acțiunii antiinflamatorii a compușilor săi de sulf și alicinei. Mulți dintre prietenii mei mi-au spus că usturoiul le calmează rapid durerile. Am obținut rezultate bune cu unele persoane utilizând suplimentele comerciale de usturoi fără miros, așa că nu există nici un motiv ca să nu folosiți usturoi regulat, într-una din formele sale, dacă suferiți de dureri provocate de artrită.

Din experiența mea, pot spune că artrita este una dintre bolile care răspund cel mai rapid la o schimbare în dietă. În aproape toate cazurile cu care am lucrat, am obținut rezultate, de la moderate la spectaculoase, datorate unor simple schimbări în dietă. Pentru sfaturi detaliate, vedeți cartea *Intuitive Eating (Alimentația intuitivă)*, de Humbart Santillo.

VEZI ȘI: Acțiune asupra nervilor, Antibiotic, Antispasmodic, Baie cu usturoi.

PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: ceapă, *chaparral, *coada-șoricelului, cuișoare, *echinacea, ghimbir, *tătăneasă, ulm cu coaja netedă.

DOZAJ: General sau cel indicat.

Baie: Vezi aplicația *Baie cu usturoi*.

Baie cu usturoi: Poate să sune ciudat, dar nu respingeți prea rapid ideea unei băi cu usturoi. Este o experiență de-a dreptul euforică. Totodată este un mod relaxant, revigorant, detoxifiant și plăcut de a administra doze de usturoi, care să lucreze împotriva multor gripe, răceli sau a stresului cotidian.

Baia cu usturoi este o formă dinamică de prevenire a bolii, în special dacă în perioada respectivă îngrijiți un prieten bolnav de o boală contagioasă.

Nu vă faceți griji în legătură cu mirosul de usturoi. Dacă nu vă scufundați tot capul în baie, caz în care părul ar continua să păstreze mirosul de usturoi până ce îl spălați cu șampon, mirosul din piele este, în general, nedetectabil. Pentru a afla tipuri alternative de băi din

plante, recitiți *Capitolul V – Coada-șoricelului* sau *Capitolul VII – Ghimbir*.

Această baie este deosebit de eficientă pentru nou-născuți și copii.

VEZI ȘI: Apă de usturoi, Baie la picioare, Sistem imunitar.

PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: *coada-șoricelului, *ghimbir, izmă, tătăneasă.

DOZAJ: Folosiți 1/2-1 cană de pulbere de usturoi într-o cadă plină cu apă fierbinte (cumpărați pulberea de usturoi de la un furnizor de plante medicinale). Nu ezitați să folosiți mai multă sau mai puțină, până aflați ce concentrație vă priște. Unii folosesc doar un sfert de cană, dar știu că un elev al meu a folosit chiar 2 căni. Recunosc că asta mi se pare totuși cam prea mult! Probabil că puteți încerca să folosiți și usturoi pisat, dar eu una nu am încercat niciodată așa ceva. Sunt prea leneșă ca să curăț atâta usturoi, fără să îl mănânc după aceea!

Baie la picioare: Preparați apă de usturoi (vezi aplicația *Apă de usturoi*) și adăugați cantitatea respectivă într-o cădiță cu apă fierbinte. Stați cu picioarele în cădiță timp de cel puțin 20 de minute. Baia de usturoi va extrage toxinele din întregul organism, va calma tensiunea și anxietatea, va revigora picioarele obosite sau dureroase, va ajuta la tratarea febrei musculare, va accelera recuperarea după răceli și gripă, eliberează toxinele acumulate după o zi de muncă într-un mediu care poate fi poluat sau stresant din punct de vedere fizic sau emoțional și multe, multe altele! În plus, este și foarte plăcută.

VEZI ȘI: Apă de usturoi, Baie cu usturoi.

PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: *coada-șoricelului, ghimbir, *izmă.

DOZAJ: Pentru fiecare 4 litri de apă din baia de usturoi, adăugați 10-16 căței de usturoi proaspăt pișați bine sau amestecați cu aproximativ 2 căni de apă. Pentru această aplicație nu este necesară filtrarea.

Cancer: La Primul Congres Mondial privind Importanța Terapeutică a Usturoiului și a Constituenților Usturoiului, în 1993, cercetători din toate părțile lumii au subliniat potențialul usturoiului în prevenirea și posibila vindecare a cancerului. Constatările lor au fost atât de

convingătoare, încât o parte a programului National Cancer Institute (Institutului Național pentru Luptă împotriva Cancerului) a alocat milioane de dolari pentru studierea usturoiului ca potențială substanță anti-cancerigenă, rezultatele acestei cercetări urmând a fi publicate în 1995.

Ca agent de prevenire a cancerului, cercetările preliminare sugerează că usturoiul proaspăt și/sau un amestec bun pe bază de usturoi trebuie adăugate dietei zilnice. Fundația pentru Cercetarea Plantelor din Statele Unite, editorii revistei *HerbalGram* au raportat că usturoiul este investigat pentru posibilitățile de combatere a cancerului de piele. Deși nu vă pot spune nici o poveste anume despre modul în care am folosit eu însămi usturoi pentru prevenirea sau vindecarea cancerului, cercetările recente sunt atât de convingătoare, încât vă sugerez ca, dacă aveți astfel de probleme sau sunteți interesați să aflați despre noi descoperiri referitoare la utilizarea usturoiului, să studiați rapoartele Institutului Național de Luptă împotriva Cancerului și ale Fundației pentru Cercetarea Plantelor. La cerere, acestea vă pot trimite un mic studiu sinoptic privitor la orice plantă. Puteți să le cereți și numai descoperirile referitoare la utilizarea usturoiului în tratarea cancerului. O altă sursă biografică extraordinară privind terapia cancerului este cartea *How To Fight Cancer and Win (Cum să lupți împotriva cancerului și să învingi)*, de William Fischer.

VEZI ȘI: Antibiotic.

PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: *chaparral, tătăneasă.

DOZAJ: Un cățel de usturoi sau 4-9 tablete sau perle de usturoi preparat comercial, cel puțin o dată pe zi, ca posibil ajutor în prevenirea cancerului.

Candida: Vezi aplicația *Secreții*.

Cangrenă: Pentru prevenirea sau posibila întârziere a apariției cangrenei sau septicemiei, înveliți întreaga zonă cu un strat gros de usturoi pulverizat direct în rană și în jurul acesteia. Curățați țesuturile moarte și puroiul cu apă de usturoi concentrată (vezi aplicația *Apă de usturoi*). Un mod de a realiza asta este prin umezirea zonei timp de

10 minute, urmată de reînvelirea ei cu o catapasmă proaspătă de usturoi, de cel puțin trei ori pe zi. În unele cazuri am văzut liniile roșii ale septicemiei retrăgându-se efectiv în câteva ore, sau peste noapte. În acest moment al procesului, este posibil ca porțiunea de carne cangrenoasă moartă să înceapă să se curețe din rană. Astfel este oprit ciclul reinfectării și rana începe să se vindece normal.

O dată ce rana ajunge la punctul în care nu mai prezintă infecții și simptome de septicemie, puteți trece pe acțiunea mai calmantă, dar totuși puternică, a remediei populare (Vezi *Remediul popular*, Anexa A).

Aceste tipuri de infecții sunt foarte grave și trebuie îngrijite meticulos, prin curățări și reîmpachetări frecvente, în același timp administrându-se și intern usturoi și ardei iute, plus un gram de vitamină C în formă de ascorbat de calciu, la fiecare oră sau două. Dacă această metodă este aplicată cu minuțiozitate, ar trebui să se vadă semne clare de îmbunătățire (cum ar fi scăderea febrei, reducerea roșelii și a umflăturii din jurul rănii, un drenaj mai bun al infecției și desprinderea țesuturilor moarte) după 24 de ore, caz în care trebuie continuat cu același program. Dacă nu se observă nici o îmbunătățire, trebuie să apelați imediat la ajutor specializat.

VEZI ȘI: Antibiotic, Apă de usturoi, Catapasmă de usturoi, Răni.

PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: *chaparral, *remediul popular.

DOZAJ: General sau cel indicat.

Catapasmă: Vezi aplicația *Catapasmă de usturoi*.

Cataplasma de usturoi: Pentru prepararea unei cataplasme folosiți usturoi proaspăt pisat sau pulbere de usturoi. (Vezi *Capitolul I, Lecția 2* pentru instrucțiuni de preparare a cataplasmelor.) Aplicați extern, direct deasupra oricărui organ sau parte a corpului care este infectată sau congestionată. În această categorie intră și: acoperirea cu o catapasmă a plămânilor, în timpul unui pneumonii (mai ales la copii), a vezicii biliare și ficatului, pentru vindecarea hepatitei, sau a unei simple ciupituri de insectă. Lăsați cataplasma aplicată cel puțin

30 de minute sau peste noapte, în funcție de circumstanțe. Cataplasma de usturoi extrage infecția dintr-o sursă internă, dispersează congestia și asigură o acțiune antibiotică prin piele, direct în punctul în care este necesară.

Puteți acoperi o catapasmă cu o sticlă de apă fierbinte, pentru a o menține caldă și a permite să pătrundă în profunzime. Uneori poate fi necesar să acoperiți o zonă de piele sensibilă (cum ar fi cea de deasupra ficatului sau plămânilor) cu un strat subțire de unguent sau cu cremă de față, pentru a preveni orice iritare a pielii din cauza sucurilor puternice de usturoi. Este o idee bună, mai ales pentru copii, să le împachetați picioarele cu usturoi pentru extragerea infecției sau congestiei din orice parte a organismului. Aveți grijă ca mai întâi să acoperiți picioarele delicate ale copilului cu unguentele menționate mai sus. De asemenea, citiți *Observația specială* privitoare la această situație, la *Contraindicații/Precauții*, la sfârșitul *Profilului de personalitate*.

În timpul sau după o catapasmă de usturoi, mai ales dacă aceasta acoperă o zonă mai largă, să nu fiți surprinși dacă simțiți gust de usturoi în gură. Usturoiul este absorbit în organism prin piele, este preluat de sânge și de lichidele limfatice și în scurt timp ajunge peste tot în corp. Acest gust de usturoi este un semn că organismul dumneavoastră folosește planta. Este posibil ca și transpirația dumneavoastră să aibă temporar miros de usturoi. Dacă mestecați pătrunjel sau cuișoare, sau dacă puneți o picătură de ulei de izmă pe limbă, veți reuși să scăpați de mirosul temporar de usturoi din gură. Pentru mai multe idei de îmborsărire a respirației, vedeți *Profilul de personalitate*, de mai sus.

VEZI ȘI: Antibiotic, Cangrenă, Ciupercă, Congestie, Răni.

PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: chaparral, coada-șoricelului, *echinacea, ghimbir, remediu popular, tătăneasă

DOZAJ: Acoperiți zona afectată cu un strat de 3-7 mm – o catapasmă preparată din usturoi proaspăt pisat și pulbere de usturoi (adăugați apă). Acoperiți cataplasma cu un tifon sau o pânză curată de bumbac și înfășurați cu un bandaj de plastic, pentru a menține umezeala. Puneți deasupra o sticlă cu apă fierbinte, dacă este necesar. Lăsați cataplasma aplicată timp de aproximativ o oră. Poate fi lăsată chiar și toată noaptea, în cazul congestiilor

sau infecțiilor grave. Vedeti contraindicațiile și precauțiile din această aplicație.

Ciuperci: Usturoiul este un puternic fungicid intern și extern (tot așa cum este și chaparral). L-am folosit cu succes pentru ciuperci la picioare, degete de la mâini și picioare, în urechi, secreții vaginale (vezi aplicația *Infecție vaginală*), *candida* și altele! Extern, folosesc cel mai des pulbere de usturoi sau ulei de usturoi, căci acestea sunt, de obicei, mai ușor de aplicat. Pentru un caz extrem de persistent de ciupercă la picioare, un elev al meu a aplicat usturoi proaspăt pisat (peste un strat fin de unguent, pentru prevenirea usturimilor), drept cataplasma peste noapte, timp de două sau trei nopți, și metoda a dat rezultate foarte bune.

Administrarea internă a usturoiului ajută în cazul infecțiilor, atât interne, cât și externe. Este și mai eficientă dacă eliminați din dietă zahărul, alcoolul și produsele care conțin drojdie (cum ar fi pâinea și berea). Rețeta Concentrată de Usturoi (vezi aplicația *Antibiotic*) este ideală pentru îmbunătățirea activității interne de luptă împotriva ciupercilor.

Recitiți și capitolul despre chaparral (*Capitolul IV*) pentru că și această plantă este fungicidă și poate fi combinată cu usturoi, sau folosită singură, ca alternativă la usturoi.

VEZI ȘI: Baie cu usturoi, Baie la picioare, Cataplasma de usturoi, Dureri de urechi, Infecție cu secreții, Infecție vaginală, Ulei de usturoi.

PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: *chaparral, *echinacea.

DOZA: General.

Ciupituri de insecte: Pentru cele mai multe mușcături de insecte, este suficient să frecați de câteva ori ciupitura cu suprafața tăiată (suculentă) a unui cățel de usturoi. Orice mâncărime, umflătură etc. vor fi prevenite sau reduse mult. Pentru o ciupitură de insectă ce pare mai gravă, este posibil să fie nevoie să lipiți o felie de usturoi sau o cataplasma întreagă de usturoi pe zona respectivă, pentru a preveni sau extrage infecția.

VEZI ȘI: Antibiotic, Septicemie, Cataplasma de usturoi, Animale de companie, Infecții ale pielii.

PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: *ceapă, *chaparral, *coada-șoricelului, *echinacea, *remediu popular, *tătăneasă.

DOZAJ: General sau cel indicat.

Clismă: Vezi aplicația *Clismă cu usturoi*.

Clismă cu usturoi: Clisma, de orice fel, nu este modul meu preferat de activitate. Cu toate acestea, o clismă cu usturoi, prin acțiunea ei antibiotică și descongestionantă, poate micșora sau elimina rapid simptomele în cazul multor boli, cum ar fi răceli, gripe, pneumonie, dizenterie, mononucleoză.

Umpleți un săculeț de clismă cu 2 litri de apă de usturoi (vezi aplicația *Apă de usturoi*) pentru adulți, cu 1 litru pentru copii sau folosiți o seringă cu cap rotund, pentru nou-născuți. Temperatura apei de usturoi trebuie să fie aproximativ egală cu temperatura internă a corpului. Dacă nu aveți experiență în administrarea unei clisme, începeți să învățați, studiind instrucțiunile detaliate din *Capitolul I, Lecția 2*.

După o clismă cu usturoi (sau după orice altă clismă, de fapt) este bine să continuați, o oră sau poate o zi mai târziu, cu o clismă cu apă curată, care să conțină o doză dublă sau triplă de *acidophilus* lichid sau pulbere. Această clismă cu *acidophilus* va repopula colonul cu flora bacteriană benefică, distrusă de obicei în timpul unei boli, accelerând în același timp revenirea la o acțiune sănătoasă a intestinelor, mai ales la acele persoane la care echilibrul și acțiunea acestora pot fi deranjate cu ușurință.

Pentru perioade scurte de timp (de obicei nu mai mult de 2 săptămâni) în timpul bolilor grave, pot fi utile 2 sau chiar 3 (foarte rar) clisme cu usturoi pe săptămână.

VEZI ȘI: Antibiotic, Apă de usturoi, Mononucleoză, Pneumonie, aplicația *Clismă* din *Capitolul I, Lecția 2*.

PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: *chaparral, *coada-șoricelului, tătăneasă, *ulm cu coaja netedă.

DOZAJ: Cel indicat.

Colesterol: Tot mai multe cercetări subliniază efectul pozitiv al usturoiului în reducerea tipului dăunător de colesterol, numit

colesterol LDL. De exemplu, revista *Whole Foods* citează o analiză recentă a 28 de studii despre usturoi, care se concentrau asupra celor mai riguroase teste clinice. Din această analiză rezulta că suplimentele de usturoi au redus colesterolul LDL în medie cu 9%. (Veți vedea, de asemenea, în acest capitol, la aplicația *Tensiune arterială*, că usturoiul este benefic în prevenirea și vindecarea și a altor afecțiuni cardiace.) Tipul de suplimente ale usturoiului utilizate în aceste studii a fost, în cea mai mare parte, perlele de usturoi concentrat, disponibile la orice furnizor de plante medicinale.

Vă îndemn să consumați usturoi zilnic în orice formă, de exemplu un cățel de usturoi 1 dată sau de 2 ori pe zi, sau câteva perle de usturoi sau tablete aflate în comerț.

VEZI ȘI: Tensiune ridicată.

PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: ceapă, chaparral, coada-șoricelului.

DOZAJ: Zilnic, în forma preferată de dumneavoastră.

Congestie: Congestia poate lua multe forme. Puteți să aveți forme toxice de mucus (vezi aplicația *Mucus*) închegate în orice parte a sistemului digestiv, cap sau piept. Puteți să aveți organe interne amorțite, uneori dureroase, care sunt congestionate cu diverse forme de acumulări toxice (de exemplu, din cauza unei diete proaste, a substanțelor care creează dependență, a utilizării exagerate de medicamente etc). Unul dintre cele mai sesizabile tipuri de congestie este cea a ficatului. Are ca rezultat tot felul de deranjamente digestive (sau poate ar trebui să spun in-digestive), plus dureri de ficat sau vezică biliară. Un alt loc în care congestia este evidentă sunt plămânii.

Pentru toate tipurile de congestii, o clismă cu usturoi combinată cu ingerarea de usturoi, indiferent sub ce formă, este abordarea mea preferată. Clisma cu usturoi dispersează congestia din interiorul organismului și ajută corpul să o elimine. Utilizarea orală a usturoiului fortifică sistemul imunitar (vezi această aplicație) și ajută la refacerea echilibrului prin proprietățile lui purificatoare și antibiotice.

VEZI ȘI: Antibiotic, Baie cu usturoi, Baie la picioare, Cataplasma de usturoi, Clismă cu usturoi, Digestie, Mucus, Sistem imunitar, Tuse.

PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: *chaparral, ceapă, *echinacea, *tătăneasă.

DOZAJ: General.

Coșuri: Lipiți o felie mică de usturoi direct pe coș, peste noapte (cu partea umedă a usturoiului acoperind coșul) și probabil că acesta va dispărea până dimineață! Uneori este suficient să frecați coșul de câteva ori cu suc de la o felie de usturoi.

VEZI ȘI: Antibiotic, Furuncul, Negi.

PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: ceapă, *chaparral, coada-șoricelului, *echinacea, *remediu popular.

DOZAJ: General și cel indicat.

Diaree: Dacă diareea este produsă de o infecție virală sau amoebică, atunci încercați întotdeauna mai întâi vindecarea ei cu usturoi. După o clismă cu usturoi (vezi aplicația *Clismă cu usturoi*) sau după ce este administrat usturoi pe cale orală, urmează deseori rezultate rapide în oprirea sau reducerea semnificativă a diareei.

Faceți o clismă cu usturoi atunci când este necesar un antibiotic puternic sau o acțiune vermifugă. Dacă diareea se datorează tensiunii nervoase, digestiei proaste sau vreunei iritații intestinale recurente (altă decât amoeba sau infecția), atunci alternative sau suplimente pentru usturoi sunt ulmul cu coaja netedă, tătăneasa sau coada-șoricelului, administrate pe cale bucală și/sau sub formă de clisme (Vezi *Capitolele IV, IX și X*).

La un atac de dizenterie sau de diaree gravă, metoda cunoscută foarte bine de mulți călători experimentați o reprezintă utilizarea cărbunelui. Luați o cană de cărbune vegetal (da, mă refer la bucăți înnegrite de lemn dintr-un foc, nu la cenușă), pulverizați peste ea suficientă apă ca să puteți să o beți sau mâncați și consumați întreaga cană de „supă de cărbune”. Folosiți mai puțin cărbune, pentru situații mai puțin grave. Prietenii mei călători și cu mine putem jura că această „supă” va opri diareea și dizenteria în mai puțin de 3 ore, în absolut toate cazurile. Cărbunele este binecunoscut ca absorbant de

toxine, gaze, substanțe nediluate și multe altele. Colectează (absoarbe) „răufăcătorii” și îi aruncă afară din organism, înainte ca aceștia să aibă timp să câștige teren. De așa ceva este nevoie pentru orice deranjament intestinal. Dacă deranjamentul este produs de o infecție parazită, trebuie să luați și usturoi, pe lângă cărbune, pentru a fi siguri de succes.

Eu am folosit capsule comerciale umplute cu pulbere de cărbune și acestea au fost destul de utile pentru deranjamentele intestinale moderate. Va trebui să luați destul de multe, pentru a obține echivalentul dozei de o cană pe care am sugerat-o pentru cazurile de dizenterie sau cazuri grave de diaree.

VEZI ȘI: Clismă cu usturoi, Dizenterie amoebică, Paraziți.

PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: coada-șoricelului, tătăneasă, ulm cu coaja netedă.

DOZAJ: General pentru uz oral; folosiți indicațiile speciale din aplicația *Clismă cu usturoi* sau administrați o clismă cu alte plante. (Vezi instrucțiuni despre *Clismă* în *Capitolul 1, Lecția 2*.)

Digestie, convalescență: Pentru reabilitarea unui sistem digestiv bolnav sau ineficient și crearea unei flore bacteriene digestive sănătoase, încercați să beți acest elixir revigorant.

ELIXIRUL REVIGORANT

Zdrobiți sau mărunțiți o cană (sau cel puțin 16 căței de mărime medie) de usturoi proaspăt și puneți-o în 2 litri de zer proaspăt (vezi instrucțiunile de mai jos) timp de 12-24 de ore, la temperatura camerei. Apoi filtrați acest amestec și păstrați lichidul în frigider. Beți 1/4 cană din lichid, de 3 până la 6 ori pe zi, timp de o lună sau oricât de mult timp doriți. Opțional: adăugați o cantitate mică de ardei iute la fiecare doză, pentru a-i spori efectele benefice.

Zerul se prepară cel mai bine prin ținerea laptelui de vacă sau capră la temperatura camerei, într-un vas de sticlă acoperit, până ce laptele se acrește. Asta poate dura între câteva ore și câteva zile, în

funcție de temperatura din cameră. (Laptele pasteurizat este și el o posibilitate, iar cel omogenizat trebuie folosit doar ca ultimă alternativă, atunci când nu aveți de ales.) Vă puteți da seama foarte ușor când este gata zerul, pentru că veți vedea bucățele solide albe și moi de lapte (cheagurile), plutind printr-un lichid mai transparent (zerul). Filtrați printr-un tifon pentru a separa cheagurile de zer. Folosiți zerul pentru acest elixir și puteți face brânză de vacă din cheaguri, adăugând puțină sare. Zerul conține bacteria digestivă revigorantă care este numită uneori *acidophilus*, deși această denumire este cam inexactă. Acest zer preparat astfel în casă conține și complexul de vitamine B și niște enzime digestive. Usturoiul își adaugă toate proprietățile sale de reechilibrare, despre care ați citit până acum în acest capitol, și chiar mai multe decât am pomenit eu!

Puteți îmbunătăți acest amestec (lucru care devine esențial, dacă sunteți obligați să folosiți lapte pasteurizat sau omogenizat) adăugând culturi de bacterii digestive dintr-un *acidophilus* comercial, sau culturi de iaurt „viu”, în laptele cu care începeți prepararea zerului. Dacă folosiți lapte crud de vacă simplu, nu mai este necesar nici un aditiv, dar asigurați-vă că laptele respectiv este sănătos.

Eu am citit despre acest elixir în expunerile unor naturiști, care le aplicau într-un sanatoriu suedez, și îl folosesc de atunci, cu rezultate excelente. Am experimentat și cu introducerea usturoiului într-un *acidophilus* comercial lichid în locul zerului preparat în casă și am obținut rezultate minunate.

Pe cei care ezită să folosească lapte sau nu au timp să prepare zerul, îi sfătuiesc să încerce această alternativă. Pentru a obține baza de *acidophilus*, diluați produsul comercial conform instrucțiunilor acestuia. Elixirul este perfect pentru menținerea unui sistem imunitar puternic, precum și pentru revigorarea tractului digestiv. Poate fi folosit ca tonic zilnic, pentru cei care vor să își mențină o stare bună de sănătate.

VEZI ȘI: Digestie, Sistem imunitar.

PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: *ardei iute, *echinacea, *ghimbir, izmă, *tătăneasă, ulm cu coaja netedă.

DOZAJ: Începeți cu 1/4 cană, de 3-6 ori pe zi. Experimentați cu cantități și frecvențe diferite ale dozelor, pentru a descoperi necesarul în fiecare caz individual.

Dinți: Vezi aplicația *Abces dentar*.

Dizenterie: Vezi aplicațiile *Dizenterie amoebică* și *Diaree*.

Dizenterie amoebică: Acordați atenție acestei utilizări a usturoiului, mai ales dacă plănuți o călătorie în locuri ca Mexic, India, Asia de Sud-Est etc. Usturoiul se găsește în piețele în aer liber aproape peste tot în lume. Cel mai bun remediu fitoterapeutic pe care îl cunosc este să mâncați 1 sau 2 căței de usturoi la fiecare câteva ore, în timpul zilei. Luați o îmbucătură mică de mâncare ușoară, pentru atenuarea efectului asupra stomacului, dacă este necesar.

Cum usturoiul este un puternic vermifug (ucide anumiți paraziți), el începe să atace amoebele aproape imediat. Cu cât organismul devine mai saturat cu usturoi, cu atât lucrează mai puternic. Folosiți din timp usturoiul, dacă este posibil înainte ca parazitul să-și creeze o bază în organism. Clisma de usturoi este un supliment ideal la uzul intern regulat al usturoiului. Totuși, chiar și fără clismă, usturoiul reprezintă deseori răspunsul la dizenteria amoebică. După un atac de dizenterie amoebică, este uneori necesar să folosiți usturoi proaspăt, în doze mai mici, timp de aproape o lună, pentru a fi siguri că problema nu apare din nou. De asemenea, dacă este posibil, continuați să administrați o clismă de usturoi la fiecare 2 sau 3 zile, până la un total de 3 clisme. Această variantă este absolut necesară pentru cazurile de dizenterie amoebică gravă.

Consultați aplicația *Diaree*, pentru a descoperi modurile de oprire a diareei, în timp ce continuați să acționați asupra amoebelor.

Ca măsură preventivă, mâncați zilnic usturoi, mai ales atunci când călătoriți în zone mai sălbatice. În acest mod, chiar dacă ingerăți amoebe (sau alți paraziți), există șanse ca acestea să nu supraviețuiască în tractul dumneavoastră digestiv.

VEZI ȘI: Antibiotic, Apă de usturoi, Baie, Clismă cu usturoi, Diaree, Paraziți.

PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: *chaparral, tătăneasă, ulm cu coaja netedă.

DOZA: Luați dozele mai mari descrise în Dozajul general și aveți grijă să mențineți usturoiul activ în organism.

Dureri de urechi: Pentru durerile de urechi sau pentru iritații de la infecție, ciupercă, apă, frig etc., usturoiul este una dintre primele plante care trebuie folosită. Administrați oral un amestec antibiotic de plante, dintre cele enumerate în acest capitol.

Este bine să tratați amândouă urechile, chiar dacă problemele se manifestă la una singură. Prin aceasta reduceți considerabil posibilitatea ca aceste probleme să se transmită de la una la cealaltă.

Pentru tratarea unei dureri de urechi, folosiți câteva picături de ulei de usturoi, încălzit puțin, dacă doriți, în fiecare ureche. Mențineți-l înăuntru cu o bucată de vată. Un alt mod de a folosi usturoiul este să tăiați un cățel de usturoi proaspăt la mărimea potrivită, să îl înfășurați într-un strat subțire de pânză moale sau tifon, pentru protejarea țesutului urechii de orice iritație, și să îl introduceți în ureche. Schimbați această bucată de usturoi de cel puțin trei ori pe zi. În unele cazuri veți vedea secreții și poate puroi pe bucățica de usturoi, atunci când aceasta este schimbată. Asta se datorează faptului că usturoiul extrage infecția. În cazul unei dureri de urechi foarte puternice, vă sugerez să utilizați ulei de cuișoare și/sau o cataplasma cu ceapă.

Pentru o durere de ureche produsă de acumularea de ceară, spălați încet și insistent fiecare ureche, cu un jet cald de apă caldă, folosind o seringă cu cap rotund, până ce ceara începe să se dizolve și să fie eliminată, bucată cu bucată. (Nu blocați canalul urechii apăsând prea în adâncime capătul seringii. Presiunea prea mare a apei ar putea fi dăunătoare.) Aveți răbdare, căci este posibil să fie nevoie să introduceți continuu apa, timp de 10-15 minute. Dar, de obicei, efortul merită. După o astfel de spălătură, calmați canalul urechii cu câteva picături de ulei cald de măsline sau ulei de usturoi, care vor ajuta și ele la înmuierea și eliminarea oricăror resturi de ceară. Tot pentru înmuierea cerii, se poate pune ulei de usturoi

încălzit în fiecare ureche, cu jumătate de oră înainte de aplicării tratamentului descris.

VEZI ȘI: Congestie, Ulei de usturoi.

PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: *cataplasma cu ceapă, *ulei de cuișoare.

DOZAJ: Cel indicat.

Elixir revigorant: Vezi aplicația *Digestie*.

Erupții: Vezi aplicația *Infecții ale pielii*.

Expectorant: Usturoiul ajută la eliminarea mucusului din plămâni, în același timp cu calmarea țesuturilor pulmonare și stimularea eliminării oricărei infecții. Uleiul de usturoi și siropul de usturoi (vezi aplicația *Sirop de tuse*) sunt două forme deosebit de bune, atunci când este nevoie de un expectorant, căci ele învelesc gâtul și esofagul, ceea ce grăbește și prelungește efectul expectorant. Pentru nou-născuți și copii mici, câteva picături sau o pipetă mică plină de ulei sau sirop de tuse pe limbă pot induce expectorația mucusului sau fluidului și pot demara vindecarea pentru plămâni. Usturoiul utilizat în aceste forme ajută la relaxarea copilului pentru un somn de noapte bun, în plus servind și ca antibiotic. Orice formă de usturoi poate ajuta la curățirea foarte eficientă a plămânilor, iar o clismă cu usturoi (vezi această aplicație) este una dintre cele mai bune.

VEZI ȘI: Antibiotic, Baie cu usturoi, Congestie, Tuse, Sirop de tuse, Baie la picioare, Clismă cu usturoi, Ulei de usturoi, Cataplasma de usturoi, Mucus.

PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: *ardei iute, *ceapă, tătăneasă, ulm cu coaja netedă.

DOZAJ: General.

Furuncul: Administrați usturoi intern, conform recomandărilor de la aplicația *Antibiotic* sau folosiți intern o plantă alternativă antibiotică sau purificatoare. Aplicați o cataplasma de usturoi pe furuncul, pentru a reduce dimensiunea acestuia și a încuraja drenajul natural. Este posibil, totuși, să fie nevoie să despicăți furunculul, cu un

instrument ascuțit și steril, pentru drenajul total al acestuia. Mențineți zona curată și acoperiți-o cu o nouă cataplasma, de 2-3 ori pe zi, sau mai des, dacă este necesar. După ce furunculul s-a golit complet și este pe cale de vindecare, se poate trece la o cataplasma mai calmantă, de remediu popular, tătăneasă sau ulm cu coaja netedă, căci usturoiul proaspăt poate fi iritant pentru pielea nou-formată.

VEZI ȘI: Antibiotic, Apă de usturoi, Cataplasma de usturoi, Coșuri, Piele.

PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: coada-șoricelului, *echinacea, *remediu popular, *tătăneasă, ulm cu coaja netedă.

DOZAJ: General.

Gât: Pentru infecții în gât, sugeți un cățel de usturoi în timpul zilei, schimbându-l de cel puțin 2 ori. Dacă scoateți „pielița de ceapă” a usturoiului, dar nu zgâriați pielița interioară, mirosul este mai puțin puternic și efectul rămâne la fel de bun.

VEZI ȘI: Antibiotic, Congestie.

PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: ceapă, *cuișoare, izmă, tătăneasă, ulm cu coaja netedă.

DOZAJ: General și cel indicat.

Hemoroizi: Folosiți un cățel de usturoi cojit (scoateți pielița exterioară, dar fără a străpunge și pielița interioară) ca supozitor și lăsați-l acolo peste noapte. Această metodă ajută la calmarea și dezinfectarea zonei. Beți 3-6 căni de ceai de coada-șoricelului sau tătăneasă/coada-șoricelului neîndulcit, în fiecare zi, pentru a curăța constant sângele, în același timp oferind vaselor de sânge inflamate (hemoroizilor) șansa să se vindece.

VEZI ȘI: Antibiotic, Tonic.

PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: *coada-șoricelului, *tătăneasă, *ulm cu coaja netedă.

DOZAJ: Cel indicat.

Hepatită: Tipul de hepatită la care mă voi referi este acea inflamație a ficatului cauzată de consumarea de alimente sau apă contaminate. Consumul zilnic de usturoi, mai ales în timpul călătoriilor, poate face

multe pentru prevenirea acestei boli de ficat. (Vezi aplicația *Sistem imunitar*.)

Totuși, dacă ați făcut hepatită și mai ales dacă sunteți într-o zonă izolată, fără posibilitatea apelării la un tratament medical de încredere, luați usturoi la fiecare una sau 2 ore, în funcție de gravitatea bolii. Pentru cazurile cele mai severe, eu folosesc o clismă de usturoi, între 1 și 3 ori pe săptămână, combinat, atunci când este posibil, cu cataplasma de usturoi (vezi aplicația *Cataplasma de usturoi*) extern, exact deasupra ficatului. Dacă această metodă pare să dea rezultate, continuați tratamentul, având grijă în același timp să eliminați orice stres digestiv suplimentar asupra ficatului, mâncând doar cantități mici de alimente ușor digerabile și bănd cel puțin 2 litri de apă pe zi.

VEZI ȘI: Antibiotic, Baie de usturoi, Cataplasma cu usturoi, Clismă cu usturoi.

PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: chaparral, *coada-șoricelului, *echinacea, remediu popular (folosiți plantele intern și drept cataplasma pe ficat, extern), tătăneasă.

DOZAJ: General.

Herpes: Usturoiul administrat o dată pe zi este în general foarte util pentru prevenirea herpesurilor sau pentru tratarea acestora în zona genitală sau bucală. De asemenea, poate fi folosit ca apă de usturoi pentru spălarea iritațiilor active sau drept cataplasma pe iritațiile active, dacă este amestecat cu o plantă emolientă, cum ar fi ulmul cu coaja netedă sau rădăcina de tătăneasă, pentru prevenirea iritațiilor.

Ca în cazul oricărei izbucniri bruște a unei boli, clisma cu usturoi accelerează rezultatele; e bine să nu uitați acest lucru.

Citiți și *Capitolul IV*, despre chaparral, deoarece această plantă poate ajuta și ea în tratarea herpesului și este compatibilă cu usturoiul și cu *Ulmul cu coajă netedă*, ca plantă-tampon și alinătoare.

VEZI ȘI: Antibiotic, Apă de usturoi, Baie cu usturoi, Cataplasma de usturoi.

PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: *chaparral, *echinacea, *remediu popular, tătăneasă, ulm cu coaja netedă.

DOZAJ: General.

Infecție a gingiilor: Vezi aplicația *Abces dentar*.

Infecție a pielii: În aceste cazuri, eu folosesc cel mai des usturoi. Acopăr cu un strat fin de pulbere de usturoi zona respectivă, în cazul unor infecții mai slabe, iar pentru cele mai grave, mai ales dacă supurează, folosesc mai multă pulbere de usturoi și înfășor zona cu bandaj din tifon sau bumbac. Am obținut rezultate pozitive în infecții ale pielii de genul herpes, impetigo, stafilococ și în multe altele.

Cum uneori usturoiul este prea iritant pentru zonele de piele deja sensibilizate de o erupție, în aceste cazuri folosesc întotdeauna pulberea de usturoi. O altă metodă este și utilizarea unei cataplasme de plante, de exemplu de usturoi. La schimbarea cataplasmei, curățați regulat pielea cu o soluție din plante antiseptice, cum ar fi apa de usturoi, chaparral sau coada-șoricelului, pentru a accelera procesul de curățire și vindecare.

Dacă infecția pielii este genul în care pielea este uscată sau crăpată, sau dacă este localizată într-o zonă sensibilă, atenuez și îmbunătățesc efectul usturoiului, adăugînd 1/2 până la 1 parte de ulm cu coaja netedă sau pulbere de rădăcină de tătăneasă, la fiecare parte de usturoi. Uneori este necesar să folosiți un strat subțire de unguent de plante pe piele, înainte să aplicați cataplasma de usturoi.

Deseori, pentru infecții ale pielii localizate în pete mici, este suficient să frecăți locul respectiv cu o felie de usturoi, de câteva ori pe zi.

VEZI ȘI: Antibiotic, Apă de usturoi, Ciupercă, Coșuri, Furuncul.

PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: *chaparral, coada-șoricelului, *echinacea, *remediu popular, *tătăneasă, ulm cu coaja netedă.

DOZAJ: Cel indicat.

Infecție cu secreții: Cele mai des întâlnite simptome ale acestor infecții sunt: secrețiile vaginale (vezi aplicația *Infecție vaginală*), o pojghiță albă (și deseori înțepătoare și deranjantă) pe limbă și în întreg interiorul gurii, care este deseori numită aftă (vezi aplicația *Aftă*), o oboseală cronică, însoțită de acțiunea inefficientă a sistemului imunitar și, la bărbați, o iritație cronică a penisului. Datorită proprietăților sale deosebite antifungice, usturoiul folosit zilnic are un rol

important în prevenirea acestei infecții și în scăderea numărului de celule infectate din organism.

Dacă vrei să puneți capăt unei infecții cu ciuperci candida este bine să citiți cu atenție *The Yeast Connection, A Medical Breakthrough (Filiera ciupercilor, o descoperire medicală epocală)* de William G. Cook. Parcurgeți și *Capitolul IV*, despre chaparral, pentru că această plantă este foarte eficientă în combaterea ciupercilor.

VEZI ȘI: Aftă (inclusiv ERAL-ul din aplicația Aftă), Ciupercă, Infecție vaginală.

PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: *chaparral, *echinacea.

DOZAJ: Mâncăți cât mai mult usturoi posibil; consultați instrucțiunile din *Dozajul general* și vedeți sugestiile pentru moduri de consum al usturoiului, enumerate în *Profilul de personalitate*.

Infecție la rinichi: Vezi aplicațiile *Antibiotic*, *Catapasmă de usturoi* și *Infecții vaginale*.

Infecție vaginală: Metoda de tratare a infecției vaginale cu usturoi este potrivită și pentru alte infecții ale abdomenului inferior, cum ar fi cele ale vezicii, uterului sau ale membranei mucoase a uterului.

Folosiți un cățel de usturoi de mărime medie și curățați pielea exterioară, asemănătoare cu cea a cepei, lăsând pielea interioară intactă. Aveți grijă să nu existe tăieturi sau zgârieturi pe această piele interioară a cățelului de usturoi, care să permită sucului să se scurgă în țesuturile delicate ale vaginului. Astfel veți evita posibilitatea apariției unei iritații temporare ușoare. Introduceți cățelul de usturoi cât mai adânc în vagin. Lăsați-l acolo peste noapte și/sau scoateți-l și schimbați-l cu altul proaspăt, de 2-4 ori pe zi. Cățelul de usturoi devine în general moale și „ofilit”, căci proprietățile sale terapeutice sunt absorbite în țesuturile vaginale (și, în același timp, în țesuturile și organele din partea inferioară a abdomenului). Pentru infecțiile care nu cedează, este necesar să schimbați cățelul de usturoi mai des și să administrați usturoi (sau altă plantă antibiotică, cum este chaparral) oral, pentru a crește capacitatea corpului de a învinge infecția, indiferent unde s-ar afla aceasta.

Dacă infecția este însoțită de o secreție vaginală, ceea ce se întâmplă destul de des, o instilație cu 2-3 linguri de oțet de mere la 1 litru de apă poate fi foarte calmantă, în același timp stimulând echilibrul florei bacteriene vaginale. O alternativă la introducerea cățeiilor de usturoi poate fi prepararea unui ovul vaginal, folosind pulbere de usturoi și pulbere de ulm cu coaja netedă, în cantități egale. (Vezi instrucțiuni despre *Ovule* în *Capitolul 1, Lecția 2*.) Această metodă folosește proprietățile antifungice și antibiotice ale usturoiului, pentru controlarea infecției din vagin, indiferent dacă aceasta este provocată de o ciupercă sau un virus.

VEZI ȘI: Antibiotic, Ciupercă, Congestie.

PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: coada-șoricelului, *echinacea, tătăneasă, *ulm cu coaja netedă.

DOZA: Cel indicat.

Infecții ale gurii: Vezi aplicațiile *Abces dentar*, *Antibiotic* și *Infecții ale gingiilor*.

Infламаție: Vezi aplicația *Artrită*.

Îndepărtarea insectelor: Am aflat de la bătrâni că usturoiul dă rezultate foarte bune în îndepărtarea insectelor. Dacă purtați un colier de căței de usturoi peste haine, nici o insectă nu se va mai apropia! Este un atu grozav pentru copiii sau adulții care au impresia că atrag peste tot insectele.

Colierul nu emană un miros puternic, căci căței de usturoi nu sunt tăiați sau zgăriați, ci doar străpuși de sfoară. Dar se pare că insectele tot simt acest miros și stau departe. Încercați și o panglică de pălărie cu usturoi.

Folosiți usturoi ca să țineți la distanță ploșnițele, puricii și păduchii, atunci când călătoriți în locuri mai „rustice”. Pregătiți niște punguțe sau pernuțe cu usturoi, pe care să le îndesați în pat, sau puneți pulbere de usturoi sau căței de usturoi în locuri „strategice”.

Aceste metode funcționează și pentru îndepărtarea insectelor de pe animalele de casă.

VEZI ȘI: Nimic.

PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: În unele cazuri, puteți ține insectele la distanță frecând pielea cu coada-șoricelului proaspătă, la intervale frecvente. Pentru alții dă rezultate și uleiul de izmă, al cărui efect durează mai mult decât cel al plantelor proaspete și miroase mai bine.

DOZAJ: Un colier de căței de usturoi de persoană! Nici măcar nu e nevoie să îi cureți!

Mononucleoză: Am fost foarte încântată să constat că usturoiul dă rezultate în mononucleoză. Iată ce trebuie făcut: Imediat ce există suspiciuni de mononucleoză sau după confirmarea acesteia, începeți să luați cam 1/2 linguriță de Rețetă Concentrată de Usturoi (vezi aplicația *Antibiotic*) sau unul sau doi căței de usturoi simplu, împreună cu 1 g de ascorbat de calciu și 1/8 linguriță de ardei iute, la fiecare 2-3 ore, pe timpul zilei. Dacă vă treziți noaptea, mai luați o doză. Pe lângă acestea, administrați o clismă de usturoi (vezi aplicația *Clismă de usturoi*) o zi, alternând cu o clismă cu *acidophilus* în ziua următoare (vezi tot în aplicația *Clismă de usturoi* și instrucțiuni pentru clisma cu *acidophilus*), până când se ajunge la un total de 3 clisme de usturoi. Clismele frecvente sunt utilizate *numai* în cazul unei boli tenace, cum ar fi mononucleoza. În general, eu recomand doar folosirea ocazională a clismelor. După atât de multe clisme și usturoi, vă puteți aștepta să aveți în casă mirosul dintr-o fabrică de usturoi. Chiar dacă se întâmplă asta, este un inconvenient minor. Totodată, este posibil să nu mai aveți scaune regulate, căci colonul dumneavoastră va fi păstrat destul de gol.

În această perioadă, pentru cel puțin încă o săptămână sau două, adoptați o dietă formată predominant din fructe și legume proaspete și evitați alimentele greu de digerat, cum ar fi mâncarea procesată, zahărul rafinat și prăjelile. Nu folosiți cafeină, alcool sau nicotină, dacă se poate. Această dietă va duce la creșterea șanselor de recuperare rapidă. Odihniți-vă mai mult decât de obicei și beți cel puțin 2-4 litri de apă în fiecare zi, căci astfel ajutați organismul să se curețe de toxine.

După seriile de clisme de usturoi și cu *acidophilus* (aveți grijă ca ultima zi să fie una cu clismă cu *acidophilus*) continuați cu doze interne de usturoi, dar reduceți treptat cantitatea și frecvența.

Continuați să beți multă apă și respectați sugestiile referitoare la dietă.

Mulți dintre elevii care au încercat acest tratament pentru „mono” au observat o îmbunătățire a nivelurilor lor energetice și a rezistenței organismului la numai o zi sau două, și o îmbunătățire constantă a sănătății lor, după aceea. Au raportat că este util să se continue cu o doză de usturoi de întreținere de 2-3 ori pe zi, timp de 2-4 săptămâni după programul principal, cu scopul de a întări sistemul imunitar și a reduce posibilitatea revenirii bolii.

VEZI ȘI: Antibiotic, Baie de usturoi, Baie la picioare, Sistem imunitar.

PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: *chaparral, *coada-șorice-lului, *echinacea, tătăneasă.

DOZAJ: Cel indicat.

Mucus: Pentru eliminarea congestiei datorate mucozităților din zona capului, pieptului sau colonului, încercați o clismă cu usturoi (vezi această aplicație), pentru efect rapid. Pentru congestia cronică, datorată unei alergii sau altor iritații obișnuite, nu uitați că nu este recomandată folosirea regulată a clismelor. Vă sugerez să vă curățați organismul și să echilibrați dieta, pentru a întări funcționarea corpului ca întreg.

Usturoiul este și un foarte bun expectorant, atunci când este administrat oral, mai ales sub formă de sirop de tuse sau de ulei de usturoi, deși orice formă are același efect benefic.

Am obținut rezultate excelente în cazul congestiilor grave asociate cu pneumonii obișnuite și „pneumonii accelerate”, folosind usturoi oral, sub formă de clismă sau drept cataplasma, direct deasupra plămânilor.

VEZI ȘI: Baie de usturoi, Clismă cu usturoi, Congestie, Digestie, Expectorant, Sirop de tuse, Ulei de usturoi.

PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: ardei iute, *chaparral, coada-șoricelului, *ceapă, ghimbir, *tătăneasă, ulm cu coaja netedă.

DOZAJ: General și cel indicat.

Mușcături: Vezi aplicațiile *Mușcături de animale și Ciupituri de insecte*.

Mușcături de animale: Aceste răni trebuie curățate imediat cu o soluție cu un antibiotic puternic, cum ar fi apa de usturoi (vezi această aplicație) sau o infuzie puternică de coada-șoricelului. Uneori o mușcătură care este formată dintr-o serie de găurele, fără prea multă piele sfâșiată, trebuie tamponată minuțios cu soluție antibiotică, pentru tratamentul în adâncime al găurilor. În funcție de gravitatea mușcăturii, peste aceasta se poate presăra apoi remediu popular sau poate fi înfășurată cu o cataplasă de usturoi sau de remediu popular.

Pentru o mușcătură gravă, folosiți o formulă antibiotică internă, ca aceea sugerată în aplicația *Antibiotic* din acest capitol, sau în capitolul despre chaparral. O măsură preventivă suplimentară pentru septicemie și infecție o reprezintă un ceai purificator de sânge, cum ar fi cel de chaparral, coada-șoricelului sau tătăneasă, administrat câte 4 căni pe zi, timp de 3-6 zile.

Nu uitați să luați întotdeauna ardei iute pentru șoc, în urma unei experiențe traumatizante, cum este mușcătura unui animal.

Pentru oprirea sângerării care poate însoți o mușcătură de animal, folosiți pulbere de rădăcină de tătăneasă sau pulbere de ardei iute.

VEZI ȘI: Antibiotic, Catapasmă, Răni, Septicemie.

PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: *apă de usturoi, chaparral,

*coada-șoricelului, *echinacea, *remediu popular, tătăneasă.

DOZAJ: General.

Negi: Fixați o felie de usturoi crud peste neg, cu partea umedă a usturoiului acoperind negul. Schimbați acest bandaj cel puțin de 2 ori pe zi, până când negul și „rădăcinile” lui sunt îndepărtate. De obicei, pentru asta este nevoie de 5 până la 10 zile. Uneori, dacă frecăți negul cu ulei de usturoi sau suc de usturoi (dintr-o felie de usturoi), acesta va dispărea în timp, dar usturoiul crud dă rezalte mai

sigure. Eu am folosit această metodă pentru a îndepărta definitiv negi de 1,2 cm diametru și 0,6 cm grosime.

ERAL

Am avut odată un neg pe unul dintre degete și am decis să folosesc usturoi, căci știam că această plantă este un fungicid puternic și un eliminator de viruși. Am tăiat un cățel de usturoi și am prins felia direct pe neg (cu partea umedă a feliei de usturoi acoperind negul). O dată sau de două ori pe zi puneam o felie nouă de usturoi, de obicei dimineața și seara, până ce negul a dispărut complet.

În prima zi, după primele câteva ore, am simțit clar o mâncărimă puternică în neg. Până seara, stratul de deasupra al negului „dispăruse”. Am urmărit în fiecare zi cum negul dispărea, strat după strat, până când a ajuns la nivelul pielii normale. În acel moment, când am privit direct în gaură, am zărit niște punctulețe negre, înconjurate de un inel marcat foarte fin, în locul în care fusese negul. Am înțeles că acele punctulețe erau, probabil, „rădăcinile”, din care putea crește un alt neg, așa că am continuat să folosesc felii de usturoi și, spre încântarea mea, am observat că, după o zi sau două, punctele negre s-au dizolvat și ele, strat după strat. În cele din urmă, au sărit de la baza găurii, arătând ca 4 sau 5 granule de nisip negru. Negul nu a reapărut. Am fost atât de încântată, încât am transmis această metodă primei persoane care a venit la mine ca să mă întrebe cum se pot îndepărta negii.

Marty avea mulți negi pe mâini și ezita să lege usturoi în atât de multe locuri. A început cu o felie de usturoi pe trei negi diferiți și îndepărtarea lor a urmat aceleași stadii ca și în cazul meu. Apoi a bandajat toți ceilalți negi, în fiecare seară, înainte să se culce, iar în timpul zilei a menținut bandajul numai pe câțiva dintre cei mai urâți, așa încât să nu aibă probleme cu mirosul neplăcut și cu plasturi prea numeroși.

Negii au început să dispară, unul câte unul. Cei care fuseseră bandajați și ziua și noaptea au dispărut cel mai repede.

De-a lungul anilor, am observat că, dacă cineva nu are răbdare și nu lasă usturoiul suficient de mult timp ca să îndepărteze acele puncte negre ce par a fi rădăcinile, de obicei negul reapare, cam după o lună.

Recomand în mod regulat acest sistem copiilor și adulților, deoarece este foarte eficient în îndepărtarea negilor, în special de pe mâini și picioare. În cazurile mai grave, pacientul poate lua usturoi și intern. Această metodă pare să accelereze procesul.

Pentru negi genitali, vezi *Capitolul IV*, despre chaparral.

VEZI ȘI: Antibiotic, Cataplasma de usturoi, Ciupercă.

PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: *chaparral.

DOZAJ: Cel indicat.

Paraziți: O „plantă antiparazită” (sau vermifugă) este o plantă care poate ajuta la eliminarea sau prevenirea apariției paraziților în intestine sau în alte țesuturi ale organismului. Este bine să știți asta, atunci când călătoriți, mai ales în zone mai rustice, unde paraziții sunt foarte răspândiți. Eu am folosit usturoi în acest scop în Mexic și India. Dar nu trebuie să credeți că paraziții provin numai de la mâncarea alterată sau de la animale din zone îndepărtate. Cazurile de oxiuri sunt atât de dese la copiii americani, încât mulți părinți și medici le consideră ca fiind ceva „normal”, care nu trebuie tratate decât dacă paraziții încep să dea simptome supărătoare. Dacă nu sunt observate simptome ale paraziților, ca în cazul dizenteriei amoebice, sau ca în cazurile grave de oxiuri, în care usturimile sau mâncărimile anale și vaginale dau senzația de „furnicătură” (descrierea unui copil de șapte ani, când are oxiuri), iar somnul este afectat, majoritatea oamenilor nici nu știu că au așa ceva. Un alt simptom obișnuit pe care l-am observat la oxiuri este acea iritație

cronică în interiorul nasului, care provoacă, mai ales la copii, ticul de a se scobi în nas.

În cazurile grave, prezența paraziților poate fi diagnosticată uneori prin analize de laborator. În cazurile moderate, existența lor este bănuită rar, și cu atât mai puțin supusă analizelor sau tratată. Oxiurii sunt foarte comuni, destul de inofensivi și de obicei ușor de tratat, prin consumul de usturoi.

Usturoiul este planta pe care este bine să o încercați, în cazul în care bănuieți existența unor paraziți. Dacă sunteți plecați într-o călătorie, nu uitați că paraziții se transmit deseori pe cale aeriană, mai ales în locurile în care praful conține niveluri ridicate de fecale animale. Folosiți usturoi (sau ceapă și ghimbir) ca măsură preventivă, pentru a împiedica paraziții să-și creeze o fortăreață în interiorul organismului dumneavoastră. Clismele cu usturoi (vezi această aplicație) sau cu una dintre plantele alternative, constituie un alt mijloc de a scăpa de paraziții intestinali.

Chaparral este o plantă puternic antiparazitară care poate fi folosită în combinație cu usturoiul sau în locul acestuia, pentru a combate numeroase feluri de paraziți. (Vezi aplicația *Paraziți*, în *Capitolul IV*, despre chaparral.) Pentru a elimina paraziții se mai poate administra *Apă de ceapă*, câte 1/2 până la 1 cană de 3 sau 4 ori pe zi, asociată sau nu cu clisma cu usturoi.

VEZI ȘI: Antibiotic (acele rețete sunt bune și pentru Paraziți), Clismă cu usturoi, Dizenterie amoebică.

PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: *ceapă, *chaparral, coada-șoricelului, ghimbir.

DOZAJ: Luați usturoi de 2 sau 3 ori pe zi, ca măsură preventivă, în timpul călătoriilor. Tot ca măsură preventivă pot fi folosite chiar și preparate comerciale. Pentru oxiuri la copii, dați copilului să mănânce un cățel de usturoi de 4-6 ori pe zi. Folosiți o clismă cu usturoi, de câte ori este nevoie, în cazurile grave la adulți și copii, mai ales dacă paraziții pot fi văzuți în fecale. Pentru cazuri grave, atât la copii, cât și la adulți, trebuie consultat totuși și medicul de familie.

Plante: Apa de usturoi pulverizată pe plante îndepărtează majoritatea insectelor și deseori vindecă ciuperci și alte boli ale plantelor.

Uneori, pentru ca efectul să fie mai puternic, adaug în amestec ardei iute de Cayenne (poate 1 linguriță la o cană), plus puțin săpun de vase lichid (nu detergent), pentru a ajuta ca particulele de usturoi să se lipească mai bine pe plante.

VEZI ȘI: Antibiotic, Ciupercă.

PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: Încercați un spray de plante făcut dintr-o fiertură concentrată de ceapă, chaparral și coada-șoricelului sau din câteva dintre aceste plante amestecate cu usturoi.

DOZAJ: Cel indicat.

Plămâni: Vezi aplicația *Expectorant*.

Pneumonie: Vezi aplicațiile Antibiotic, Congestie, Tuse, Expectorant, Baie la picioare, Baie de usturoi, Clismă cu usturoi, Cataplasma de usturoi, și Mucus. Vezi și capitolele *Tătăneasă*, *Ceapă* (cataplasma de ceapă pentru piept) și *Coada-șoricelului* (Capitolele IX, III și V).

PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: *echinacea.

Răceli și gripă: Vezi aplicațiile Antibiotic și Congestie.

Răni: Rănilor de toate tipurile sunt tratate de obicei într-un mod similar. Eu folosesc usturoi imediat, pentru a preveni infecția, dar acesta este eficient și pentru răni care au fost neglijate și în care infecția a apărut deja. Pentru stimularea refacerii țesuturilor și pentru ca cicatricile care vor rămâne să fie foarte mici sau nici să nu existe, după o zi sau două puteți trece pe un amestec de pulbere de tătăneasă/chaparral sau remediu popular.

Spălați rana cu apă de usturoi sau cu altă soluție antiseptică. Aplicați pulbere de usturoi și/sau remediu popular. După o zi sau două, bandajați rana numai cu remediu popular sau cu alt amestec antibiotic și de reparare a țesuturilor, cum ar fi tătăneasă/chaparral. Schimbați bandajul răni cel puțin de 2 ori pe zi și spălați rana de fiecare dată cu apă de usturoi sau cu alt antiseptic.

Usturoiul sau un amestec ce conține usturoi reprezintă un tratament bun pe termen lung și în cazurile unor contaminări

infecțioase adânci, cum ar fi cangrenele (vezi aplicația *Cangrenă*) sau alte ulceratii grave. O dată ce infecția activă este oprită și rana începe să se vindece normal, treceți pe remediu popular (vezi *Remediul popular*, Anexa A).

Rănilor formate din găurele au nevoie de o atenție specială, pentru a fi siguri că infecția nu începe în interiorul țesutului străpuns, unde este mai greu de reparaț și vindecat. Aceste răni răspund foarte bine la spălarea frecventă cu apă de usturoi concentrată și apoi la aplicarea unor cataplasme cu remediu popular, în funcție de gravitatea rănilor.

Dacă pe corp există multe contuzii, vânătăi și răni mici, nu uitați să încercați o baie de usturoi, folosind pulbere de usturoi (vezi aplicația *Baie de usturoi*).

VEZI ȘI: Antibiotic, Apă de usturoi, Baie cu usturoi, Baie la picioare, Cangrenă, Catapasmă de usturoi, Septicemie.

PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: ceapă (în special pentru contuzii), *chaparral, *echinacea, *remediu popular, *tătăneasă, ulm cu coaja netedă.

DOZAJ: General, cel mai des utilizând pulbere de usturoi, cu excepția cazurilor speciale în care a fost specificat altceva.

Septicemie: Scufundați în apă de usturoi sau într-o baie cu usturoi (vezi aceste aplicații) partea afectată și luați usturoi intern. Suplimentar, beți în fiecare zi cel puțin 1 litru de ceai purificator de sânge, făcut din coada-șoricelului, tătăneasă sau chaparral. Ar trebui să sesizați semne de detoxifiere în primele 24 de ore. Puteți începe să scădeți dozajul, pe măsură ce simptomele scad în intensitate.

Uneori, pentru un caz mai puțin grav de septicemie, câteva doze de ardei iute, luate la 30 de minute, pot stimula circulația sângelui, așa încât acesta să transporte rapid toxinele. Este important să beți cel puțin 2 litri de apă sau dintr-un ceai purificator, pentru a asigura fluidele suplimentare necesare pentru eliminarea toxinelor.

VEZI ȘI: Antibiotic, Apă de usturoi, Cangrenă, Catapasmă de usturoi, Răni.

PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: *chaparral, *coada-șoricelului, *echinacea, *tătăneasă.

DOZAJ: General și cel indicat.

Sinus (infecție și congestie): Vezi aplicațiile *Antibiotic* și *Congestie*.

Sirop de tuse: Fierbeți la foc mic 1 cană de ceapă tocată, timp de 20-30 de minute, în miere suficientă cât să acopere ceapa. Luați fiertura de pe foc, lăsați să se răcească 10 minute și adăugați 4 lingurițe de usturoi pulbere sau 6-8 căței de usturoi pisați. Lăsați amestecul să se opărească (nu îl încălziți) într-un vas acoperit, până ce ajunge la temperatura camerei. S-ar putea să dureze o oră sau două. Se administrează câte o linguriță în dozele menționate pentru tuse și ca expectorant antibiotic.

VEZI ȘI: Antibiotic, Congestie, Expectorant, Sistem imunitar, Tuse.

PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: *ceapă, *echinacea, izmă, *tătăneasă, *ulm cu coaja netedă (sirop și tablete).

DOZAJ: Pentru copii sub 4 ani, 1/4-1/2 linguriță, de câte ori este necesar; copii între 5 și 9 ani, 1 linguriță, de câte ori este necesar, copii peste 12 ani și adulți, 1 linguriță-1 lingură, de câte ori este necesar.

→ **Sistem imunitar:** Pentru întărirea sistemului imunitar și reducerea serioasă a riscurilor de a contracta o răceală, gripă etc., luați pur și simplu o doză de usturoi în fiecare zi. Nu uitați acest amănunt atunci când călătoriți, mai ales în locuri mai izolate, căci astfel puteți reduce și șansele de a fi contaminați cu hepatită sau paraziți. Chiar și preparatele comerciale de usturoi pot da rezultate bune în această aplicație, deși cel mai bun tonifiant al sistemului imunitar este Rețeta Concentrată de Usturoi (vezi aplicația *Antibiotic*).

Pe lângă usturoi, pentru întărirea sistemului imunitar există niște alternative pe care e bine să le țineți minte. Pentru copiii foarte mici, sub 3 ani, folosiți echinacea, când usturoiul nu dă rezultate sau nu este la îndemână. În plus, usturoiul și echinacea sunt niște parteneri foarte buni și pot fi folosite împreună, pentru acest scop.

VEZI ȘI: Antibiotic, Digestie (elixir revigorant), Hepatită, Herpes, Acțiune asupra nervilor, Paraziți.

PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: ceapă, chaparral, *coada-șoricelului, *echinacea, ghimbir, *tătăneasă.

DOZAJ: Folosiți dozajul general mai mic, cam o dată pe zi, pentru a menține o sănătate bună sau de 2-3 ori pe zi, în timpul călătoriei în medii neprielnice sau când ajutați prieteni bolnavi.

Somn: Vezi aplicația Acțiune asupra nervilor.

Tensiune arterială: Usturoiul poate ajuta atât în cazul problemelor de tensiune ridicată, cât și în cazul tensiunii scăzute. Voi face referiri întâi la cazul tensiunii ridicate.

În 1948, dr. F. G. Piotrowski de la Universitatea din Geneva a surprins lumea medicală cu anunțul descoperirii unui aliment natural, care avea „rezultate uluitoare” în scăderea tensiunii ridicate. Au existat multe rapoarte similare din întreaga lume, inclusiv din India, Germania și Rusia. Alimentul natural la care se refereau nu era altul decât usturoiul!

Mulți dintre elevii și prietenii mei și-au rezolvat definitiv problema tensiunii ridicate, descoperind modul de utilizare a usturoiului. În primul rând, usturoiul are o cantitate mare de sulf natural, care calmează nervii și întărește inima. În raportul său, dr. Piotrowski a sugerat că usturoiul are un efect dilatator al vaselor de sânge congestionate și îngustate. Eu știam că usturoiul dă rezultate bune în tratarea tensiunii ridicate și îl recomandam deja frecvent prietenilor mei, cu ani înainte să încep să aflu de ce avea acest efect. Dacă sunteți interesați de mai multe amănunte în acest sens, citiți *Herbal Pharmacy* (Farmacia naturistă), de John Heinerman, *Natural Healing With Herb* (Vindecarea naturală cu ajutorul plantelor medicinale), de Humbart Santillo și *Garlic* (Usturoiul), de Dorothy Wader.

Tratarea cu usturoi a tensiunii ridicate se face zilnic. Sugestiile mele preferate sunt tot usturoiul proaspăt, pulberea sau uleiul de usturoi preparat în casă. Totuși, și preparatele comerciale de usturoi sunt deseori satisfăcătoare. Începeți cu administrarea usturoiului de câteva ori pe zi, într-o formă sau alta, ajustând dozajul, până descoperiți cantitatea corectă pentru dumneavoastră. De exemplu, începeți cu 1/4 linguriță de usturoi pulbere, de 3-4 ori pe zi. Sau cumpărați un preparat comercial de usturoi fără miros, care se prezintă sub forma unor perle de gelatină (similare cu capsulele) și

Începeți să luați câte 3-5 perle, de maximum 4 ori pe zi. Nu am auzit și nici nu am văzut vreodată efecte secundare nedorite ale abuzului de usturoi, așa că puteți lua cu încredere doze mari și regulate. Le veți reduce mai târziu, pe măsură ce organismul dumneavoastră se vindecă singur.

Există schimbări de dietă care pot ajuta la reducerea tensiunii ridicate, cum ar fi o dietă fără sare sau cu sare foarte puțină, și fără prăjeli. O persoană care face un tratament alopatic pentru tensiune ridicată este sfătuită să consulte doctorul, înainte să experimenteze tratamentul cu usturoi, ca supliment dietetic la medicamentele prescrise. Este mai bine să luați remediile diferite în momente diferite ale zilei. De obicei, am constatat că, pe măsură ce usturoiul își începe acțiunea sa uimitoare, sunt necesare din ce în ce mai puține medicamente. Vă sugerez să purtați la dumneavoastră usturoi într-o formă convenabilă, așa încât, dacă încep simptomele de tensiune ridicată, să puteți lua o doză suplimentară de usturoi, pentru a reechilibra situația.

Usturoiul poate ajuta și la echilibrarea problemelor de tensiune scăzută. Se aplică aceleași principii generale pentru determinarea dozajului, ca și în cazul tensiunii ridicate. Proprietățile de tonifiere a sângelui, de stimulare și revigorare a circulației ale ardeiului iute și/sau ghimbirului pot fi folosite suplimentar în orice program pentru echilibrarea tensiunii scăzute.

VEZI ȘI: Acțiune asupra nervilor, Antispasmodic.

PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: ardei iute, ceapă, coada-șoricelului, cuișoare, tătăneasă.

DOZAJ: Utilizați dozajul indicat sau experimentați singuri, în funcție de forma de usturoi folosită.

Tensiune arterială ridicată: Vezi aplicația *Tensiune*.

Tonic: Vezi fantasticul *Elixir revigorant*, de la aplicația *Digestie*.

Tract urinar: Vezi aplicațiile *Antibiotic*, *Clismă cu usturoi* și *Infecție vaginală*.

Tuse: La primul semn de gât iritat care poate fi precursorul unei tuse adevărate, apelați la usturoi. (Vezi aplicația *Antibiotic*.) Chiar dacă ați început deja să tușiți, apelați la usturoi. În acest caz, va trebui să luați doze mai frecvente și poate să beți un ceai purificator sau descongestionant, cum ar fi cel de tătăneasă sau ghimbir.

Pentru cazurile grave de tuse și/sau congestie, poate fi administrat ulei de usturoi (sau usturoi într-o altă formă), chiar la intervale de jumătate de oră, timp de 2 ore. Apoi continuați cu doze mai rare, în funcție de necesitate, poate o dată la 2 ore. Această frecvență a dozajului poate fi folosită și la copii, și la adulți, dar, bineînțeles, variază cantitățile.

Vezi și formule suplimentare antibiotice în *Capitolul IV*, despre chaparral.

VEZI ȘI: Antibiotic, Congestie, Sirop de tuse, Expectorant, Mucus.

PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: ardei iute, *ceapă, chaparral, coada-șoricelului, *echinacea, *ghimbir, *tătăneasă, ulm cu coaja netedă.

DOZAJ: Pentru copii și adulți folosiți 1/4-1 linguriță de ulei de usturoi pentru oprirea tusei, administrat de câte ori este nevoie. Pentru nou-născuți și copii mici puteți folosi doze mai mici, administrate cu pipeta, pe limbă (vezi *Dozajul general*, de mai sus).

Ulei: Vezi aplicația *Ulei de usturoi*.

Ulei de usturoi: Acest ulei preparat în casă poate fi folosit în locul usturoiului proaspăt, mai ales pentru nou-născuți sau copii. Sub formă de ulei, usturoiul poate fi picurat cu ușurință în urechi, pentru aproape orice problemă a acestora, atât la oameni, cât și la animale (vezi aplicația *Durere de urechi*), poate fi administrat cu pipeta nou-născuților, poate fi aplicat prin frecare pe infecțiile cu ciuperci sau folosit oricând doriți sub o formă mai convenabilă a acestei plante. Păstrați întotdeauna puțin ulei de usturoi la îndemână, gata preparat. Acest ulei își păstrează capacitățile timp de câteva luni, sau chiar mai mult, dacă este păstrat corect, într-un container de sticlă bine închis (de exemplu o sticlă cu picurător), în frigider. O linguriță de ulei de usturoi este echivalentul unui cățel mediu de usturoi proaspăt. Iată instrucțiunile pentru prepararea uleiului de usturoi:

ULEI DE USTUROI PREPARAT ÎN CASĂ

Ingrediente: 1/2 cană de usturoi proaspăt

1/2 cană de ulei de măsline.

Amestecați foarte bine ingredientele și apoi adăugați încă 1/4 cană de ulei de măsline. Agitați puțin, turnați într-o sticlă acoperită și puneți-o la o fereastră luminată, unde o puteți lăsa să stea timp de 10 zile. Agitați ușor sticlă, de 3 ori pe zi. În a 10-a zi, filtrați printr-un tifon și păstrați uleiul în frigider.

ESTE UN AMESTEC TRĂSNET!

După ce amestecul este filtrat, există întotdeauna în ulei puține reziduuri fine, albe. Nu este nici o problemă să le lăsați acolo, atâta timp cât sunt foarte fine și în cantitate mică. Altfel, vă vor înfunda pipeta, vor provoca pierderi ale lichidului etc.

Dacă aveți nevoie de ulei de usturoi și nu aveți deloc pregătut, începeți să preparați o serie nouă, conform instrucțiunilor de mai sus, dar folosiți-l imediat, nefiltrat. Continuați apoi conform instrucțiunilor, lăsând uleiul rămas să stea la soare 10 zile și apoi filtrați-l etc. Între timp, dacă tot mai aveți nevoie, continuați să-l folosiți. Uneori veți constata că ați terminat uleiul preparat în acest mod cât timp era încă la fereastră, înainte să treacă cele 10 zile. Nu e nici o problemă, în caz de criză, dar este cel mai bine ca, dacă este posibil, să aveți mereu la îndemână ulei de usturoi preparat corect.

Nu lăsați amestecul să mai stea la fereastră după a zecea zi. Va începe să își piardă calitățile și să se degradeze, dacă nu este filtrat și pus în frigider, la momentul potrivit. Pulpă de usturoi care este filtrată poate fi mâncată sau folosită la bucătărie.

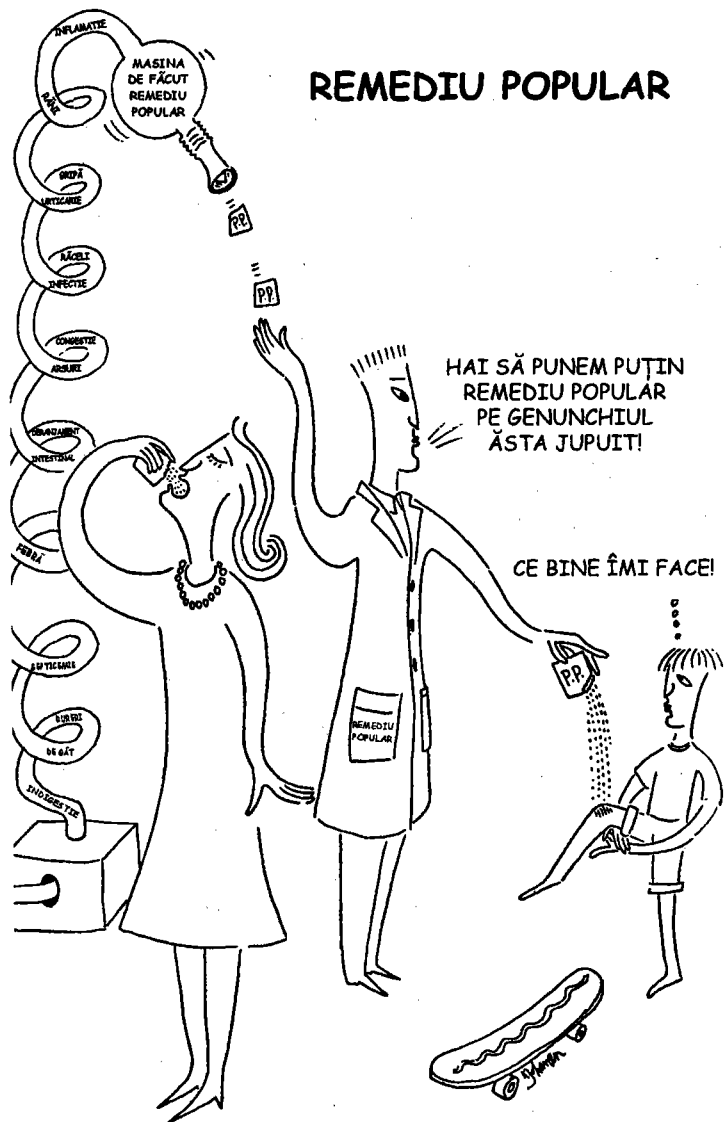
VEZI ȘI: Antibiotic, Ciupercă, Dureri de urechi, Expectorant, Tuse.

PLANTE ALTERNATIVE SAU SUPLIMENTARE: preparatele comerciale lichide de usturoi sunt bune, dacă sunteți luați pe nepregătite. Rezultatele vor apărea cu puțină întârziere.

DOZAJ: General.

Vermifug: Vezi aplicația *Paraziți*.

REMEDIU POPULAR



ANEXA A

REMEDIUL POPULAR

Remediul popular e bun pentru vindecare
Atunci când te tai, că ești mic sau mare,
Când te doare burta sau poate-ai răcit,
Și în călătorii te face fericit.

Remediul popular are un rol mult mai important decât acela de a „remedia” pur și simplu o anumită situație. El poartă acest nume datorită capacității sale profunde de a remedia starea întregului organism, atunci când acesta pare gata să se prăbușească, în întregime sau pe bucăți, din interior sau din exterior. Și este foarte bun și pentru animalele domestice sau cele de companie.

Prima (și până acum cea mai bună) rețetă de remediu popular pe care am utilizat-o (de atunci am mai „inventat” și altele), conține ulmul cu coaja netedă ca ingredient principal. Este o formulă care poate fi învățată și preparată ușor, întrucât are numai trei ingrediente, care se găsesc cu ușurință la orice furnizor de plante medicinale sau produse naturiste. Este bine să preparați o cantitate de remediu popular pe care să o puteți lua cu voi în călătorii, căci nu puteți fi siguri că aceste plante pot fi găsite chiar la fel de ușor peste tot în lume.

Rețeta remediei populare „original” este:

Amestecați părți egale de pulbere de **ulm cu coaja netedă, rădăcină de goldenseal (*Hydrastis canadensis*) și smirnă.**

Ulmul cu coaja netedă: Antiinflamator, emolient (calmant), conține proteine pentru crearea de țesuturi noi, mucilaginos (vezi Capitolul X – *Ulmul cu coaja netedă*).

Rădăcina de goldenseal (*Hydrastis canadensis*): Antiseptic, antibiotic, bun pentru regenerarea celulelor, curățarea sângelui, astringent, strânge țesuturile pentru o vindecare eficientă a rănilor. (NOTĂ: *Goldenseal* se culege în prezent în mod excesiv și este în pericol de dispariție ca plantă medicinală, datorită numeroaselor sale utilizări populare. Prețul ei crește constant, căci nu poate fi cultivată comercial. În consecință, trebuie să ne bazăm pe cantități tot mai mici de *goldenseal*. Eu am început să recomand, atunci când este posibil, un înlocuitor excelent al aceste plante aflate în pericol, și anume: dracilă (*Berberis vulgaris*). Ca și *goldenseal*, dracila are cantități importante din alcaloidul berberină ($C_{20}H_{19}NO_5$). Acesta conferă dracilei o calitate similară cu cea a plantei *goldenseal*, atât în uz intern, cât și extern. Alte substitute utile ar putea fi considerate echinacea și chaparral, tratate și ele în această carte.

Smirna: Antiseptic (foarte puternic), antiacid, ajutor digestiv, expectorant, stimulator (moderat), dispersează gazele, stimulează vindecarea țesuturilor.

Pe lângă dracilă, pe care am menționat-o ca pe un posibil înlocuitor, *goldenseal* și smirna pot fi înlocuite cu ușurință cu alte plante dintre cele Zece esențiale (dar păstrați ulmul cu coaja netedă ca ingredient esențial). Astfel de înlocuitori din rândul celor Zece plante esențiale pot fi chaparral, tătăneasa sau echinacea, dar nu ezitați să folosiți orice altă plantă care, amestecată cu ulmul cu coaja netedă, oferă proprietățile de care aveți nevoie pentru cazul respectiv. În general, trebuie să încercați să obțineți o acțiune concentrată a remediului popular, prin reducerea rețetei la un număr de maximum 3-4 plante, în total. Totuși aceasta nu este o regulă foarte strictă. Păstrându-vă creativitatea, puteți „inventa” tipuri noi de remedii populare.

În această anexă voi folosi pentru exemplificare formula remediului popular „original”. Pulberea de **cuișoare** reprezintă întotdeauna un supliment opțional, atunci când este necesară o putere mai mare de a **alina durerea**, deși remediul popular este deja destul de eficient în această privință.

Intern, remediul popular este folosit pentru gripă, indigestii, febră, răceli, septicemie, deranjamente intestinale, dureri de gât, congestii, inflamații, infecții și multe altele. Este administrat de obicei în doze de 1/4-1/2 linguriță, de 2 sau mai multe ori pe zi, în apă, capsule sau buline de miere (vezi *Capitolul 1, Lecția 2*), dar un adult cu probleme deosebite poate lua și câte 1/2-1 linguriță la trei ore.

Extern, remediul popular este faimos pentru capacitatea sa de vindecare a rănilor, erupțiilor, infecțiilor și arsurilor. Din experiența mea pot spune că acest amestec uimitor previne infecția prin strângerea rănii și scade semnificativ riscul de a rămâne o cicatrice. Utilizarea remediului popular chiar și asupra unor răni mari i-a făcut pe mulți să creadă că rana respectivă fusese cusută de un expert.

Pulberea uscată poate fi folosită direct pentru aplicații externe, dar în cele mai multe cazuri este „activată” prin umezirea pulberilor, obținându-se astfel o pastă.

Puteți umezi remediul popular cu:

Miere (neprelucrată): De obicei, mierea este cea mai bună alegere, în majoritatea cazurilor. Are calități antiseptice și enzimatice proprii, este bogată în substanțe minerale terapeutice, împiedică rana și remediul popular să se usuce, este calmantă și are o putere mare de penetrare. Poate fi administrată fără probleme și intern! (Vezi *Mierea, Anexa B.*)

Gelul de aloe vera: Este bogat în minerale, antiseptic moderat, are tendința de a se usca în amestecul remediului popular, după o vreme, este bun pentru piele (mai ales pentru arsuri), poate fi administrat fără probleme și intern.

Glicerina: un fluid lipicios limpede și dulce, de consistența mierii, poate fi cumpărat din multe farmacii sau de la furnizorii de plante medicinale și produse naturiste, este foarte bun emolient, transportă bine plantele, poate fi folosită și pentru uz intern.

Uleiul de măsline (sau un ulei din semințe cum ar fi susanul): Folosiți ulei de măsline pentru rănilor mai vechi, care tind să se usuce prea mult, sau pentru iritații uscate ale pielii, care au nevoie de un preparat uleios. Totuși, nu toate iritațiile uscate ale pielii necesită aplicarea unui ulei, așa că în această privință trebuie să hotărâți singuri. **NU FOLOȘIȚI ULEI PENTRU ARSURI PROASPETE SAU RĂNI PROASPETE (ÎNCĂ SÂNGERÂNDE SAU DESCHISE).** Uleiul ar

putea încetini capacitatea de refacere a țesuturilor și, totodată, poate menține căldura în țesuturile unei arsuri.

Melasa (nesulfurată, rămasă după ce s-a extras maximum de zahăr din produsul respectiv): Bogată în minerale și fier, stimulează vindecarea țesuturilor, bună transportoare de plante.

Apa (sau propria salivă): Apa, în special apa minerală pură, poate fi folosită pentru amestecarea remediei populare, dar de obicei se usucă destul de repede, lăsând amestecul de plante destul de tare. Am încercat pe propria piele această variantă, atunci când voiam un „ghips” antiseptic de plante pentru un deget rupt sau pentru un alt tip de rană „mai uscată”, care avea nevoie de protecție.

Pentru orice utilizare externă, mai întâi spălați și umeziți zona cu o plantă antiseptică, cum ar fi chaparral, usturoi, cuișoare, tătăneasă, zeamă de ceapă, sau coada-șoricelului. Am folosit deseori miere pentru curățarea unei răni, picurând mierea direct pe zona respectivă (fără a freca locul). Căldura corpului încălzește mierea și o face să se prelingă, iar mierea culege efectiv orice murdărie sau rest, din cele mai adânci crăpături ale răni. Peroxidul de hidrogen este o opțiune bună pentru rănilor vechi infectate, mai ales dacă acestea se drenează dintr-o deschidere spre suprafață.

După ce rana sau erupția sunt pregătite corespunzător, aplicați remediu natural uscat sau umezit cu unul dintre agenții menționați mai sus, în funcție de necesități. Tehnica de bandajare este la latitudinea dumneavoastră, în raport cu situația concretă.

Pentru cele mai multe aplicații externe, bandajul remediei populare poate fi îndepărtat ușor prin umezire cu o soluție de plante antiseptică sau cu peroxid de hidrogen. După aceea, poate fi aplicat un bandaj nou, de obicei cel puțin de 2 ori pe zi.

În cazul rănilor recente, care nu trebuie deranjate în timp ce țesuturile se reconectează și mai ales atunci când cusăturile nu reprezintă o opțiune, eu prefer să umezesc întreaga zonă – remediu popular cu bandaj cu tot, într-o soluție de plante antiseptică, de 2-4 ori pe zi, timp de 1-2 zile, înainte să încerc să scot bandajul. În acest fel, remediu popular va fi activat puternic. Totuși, trebuie să știți cum să verificați frecvent orice urmă de infecție. Nu am auzit vreodată de o rană care să se infecteze în timp ce se folosește remediu popular. Este un antibiotic/antiseptic puternic. Totuși, în cazuri extreme, este

bine să fiți exagerat de prudenți și să verificați regulat posibila creștere a febrei, umflarea sau încălzirea răni, apariția liniilor roșii care arată infectarea etc. Rănila vechi și infectate trebuie tratate prin curățarea și schimbarea regulată a bandajului, de 2-4 ori pe zi.

Elevii mă întreabă câteodată dacă remediul popular turnat direct peste rană ar ține țesuturile depărtate și, în consecință, ar întârzia procesul de vindecare naturală. Răspunsul este: NU. Eu nu ezit să pun plantele direct în țesuturile rupte, chiar și în rănila mari, deoarece remediul popular strânge rănila, începând de la bază și se dizolvă parțial în țesuturile respective. Pe măsură ce procesul continuă, rănila se închid pe verticală, lăsând tot mai puțin loc pentru amestecul de plante. La unele răni mai grave, am lipit efectiv remediul popular pe rană, într-un strat de aproximativ 2-3 mm grosime, acoperind cu bandaj. Apoi acopăr întreaga rană cu încă un strat de remediul popular, pe care îl scot prin umezire și îl schimb cel puțin de 2 ori pe zi.

În această rețetă pot fi folosite o multitudine de variabile. Vreau să înțelegeți flexibilitatea ei, așa încât să folosiți acest remediul popular cu tot mai multă încredere.

„Pielea înfoiată” este o excrescență inutilă și urâtă de țesut nou, care se formează uneori la suprafața unei răni, contribuind la încetinirea vindecării și formarea unor cicatrice groase. La prima privire, seamănă cu un strat de puroi. Apoi, când îl atingeți, vezi că nu este puroi, ci un strat de țesut alb destul de gros și de tare, care nu s-a transformat încă într-o cicatrice permanentă. Dacă o rană dezvoltă un astfel de țesut ca parte a procesului de vindecare, atunci împachetez rana pentru o zi cu miezul zdrobit al unei banane. Prin această metodă, în 24 de ore sau maximum în 48 de ore, este îndepărtată toată „pielea înfoiată” sau cea mai mare parte a ei și este încetinită sau împiedicată formarea de noi țesuturi inutile. A doua zi curăț rana și reiau tratamentul cu remediul popular. Rareori, o rană mai gravă poate forma din nou piele înfoiată, în cursul procesului de vindecare. Dacă se întâmplă asta, repetați tratamentul cu cataplasma de banană.

ERAL

Într-o după amiază, tăiam lemne de foc, împreună cu prietena mea Betsy, când ea a ratat bușteanul și s-a tăiat la braț cu toporul. O bucată mare de mușchi atârna din brațul ei, în timp ce ne priveam una pe cealaltă, îngrozite. Am reușit să o duc în bucătărie, unde i-am curățat rana cu miere, turnând-o direct peste rana deschisă și permițând astfel curățarea tuturor impurităților. Apoi am umplut rana deschisă cu combinația remediu popular/miere. Nu am considerat necesar să punem cōpci, pentru că, din experiența noastră, știam că atunci când folosești remediu popular și bandajezi corect, cōpcile nu sunt necesare decât în cazurile extrem de grave. Am învelit toată rana cu un bandaj de tifon și am lăsat-o în pace timp de 24 de ore, pentru a permite țesuturilor să se reconecteze. După aceea, am scos în fiecare zi bandajul și am spălat cu grijă rana (așa încât să nu deranjăm țesutul care se vindeca) cu o infuzie dintr-o plantă antiseptică. Chaparral, tătăneasa sau usturoiul au fost la fel de bune. Am curățat/umezit suficient de mult ca să îndepărtăm cea mai mare parte a remediei populare și am tamponat încet rana, ca să o uscăm, cu o pânză sau un tifon uscate. Cantitățile mici de plante rămase acolo le lăsam nederanjate și acopeream rana cu un nou bandaj cu remediu popular. Am urmărit cu interes, zi de zi, cum rana se strângea și țesuturile se uneau perfect, lăsând la început o cicatrice subțire, ca un fir de păr, care a dispărut și ea după câteva luni.

Am fost implicată în multe experiențe similare. Elevii mei mi-au vorbit și ei despre rezultatele obținute cu remediu popular. Indiferent dacă este vorba de cazul unui om care și-a tăiat mâna într-un ferăstrău electric sau de un țănc de cinci ani care și-a prins degetul în ușă, s-a aplicat aceeași procedură de bază și s-au obținut aceleași rezultate uimitoare.

ANEXA B

MIEREA

Mierea pură poate fi folosită intern în buline de miere, siropuri, tablete, ceaiuri etc. Extern, poate fi folosită în cataplasme, amestecată cu plante sub formă de pulbere, sau singură.

Mierea pură:

1. este antiseptică.
2. este emolientă.
3. este conservantă.
4. este calmantă.
5. folosită extern, stimulează formarea pielii noi.
6. îmbunătățește acțiunea oricărei plante cu care este amestecată, datorită enzimelor și mineralelor sale.
7. transportă acțiunile plantelor rapid în sânge, atunci când este folosită intern, datorită enzimelor și zaharurilor simple pe care le conține, levuloza³ și dextroza.
8. unește acțiunile plantelor cu care este amestecată, crescând astfel eficiența unui amestec de plante.

În cartea sa *The World of Bees* (Lumea albinelor), Murray Hoyt oferă o relatare memorabilă a modului în care mierea acționează ca antiseptic.

Dr. Hoyt povestește cum dr. W.G. Sacket, un bacteriolog, a vrut să demonstreze că mierea reprezintă un teren fertil pentru creșterea bacteriilor, și a ajuns să demonstreze exact contrariul! Dr. Sackett a

³ levuloză = fructoză (n. red.).

inoculat miere cu microbii tifosului și dizenteriei. După zece ore, bacteriile dizenteriei muriseră, iar după 48 de ore au murit și cele ale tifosului! Dr. Sackett a continuat să testeze și cu alți microbi și a descoperit că această activitate antiseptică se repeta de fiecare dată.

De-a lungul istoriei, mierea a fost folosită drept conservant eficient pentru mâncare, articole cosmetice și chiar mumii. Mierea pură, necontaminată, este imună la degradare, deoarece zaharurile sale simple, textura și enzimele conținute resping majoritatea microorganismelor.

În industria cosmeticelor și cea a medicamentelor, mierea este cunoscută de mult timp pentru calitățile sale emoliente, conservante și antiseptice, alături de capacitatea de a stimula creșterea pielii sănătoase. Aceste proprietăți și altele asemănătoare contribuie la capacitatea renumită a mierii de a accelera vindecarea arsurilor.

Zaharurile simple, levuloza și dextroza, și mineralele din miere sunt absorbite rapid și ușor în sânge și reprezintă niște combustibili cu ardere lentă pentru necesitățile organismului. Mierea pură, în cantități moderate, nu creează extremele stresante de zahăr în sânge sau dezechilibrele glandulare pe care mulți dintre noi le asociem cu zaharurile rafinate cu ardere rapidă.

În cuprinsul cărții de față am menționat utilizarea mierii pure ca stimulent în multe forme de administrare naturistă. Bulinele de miere, remediul popular, cataplasmele, ceaiurile, siropurile, tabletele – toate au o eficiență și acțiune sporită atunci când sunt amestecate cu miere.

Mierea trebuie să reprezinte un articol permanent în trusa naturistă de prim-ajutor fitoterapeutic.

ANEXA C

TRUSĂ DE CĂLĂTORIE

Iată două truse fitoterapeutice de călătorie fantastice, alcătuite conform sistemului celor *Zece plante esențiale*. Am constatat că este convenabil să folosesc cutiuțe de film de 35 mm pentru transportarea plantelor, mai ales a celor sub formă de pulbere, căci aceste containere se închid etanș, sunt impermeabile, incasabile și sunt făcute dintr-un plastic suficient de stabil ca să nu degradeze conținutul de plante. Dar orice alt container cu aceleași calități este la fel de bun. Eu am mai folosit și punguțe rezistente, cu fermoar. EVIT ÎNTOTDEAUNA recipientii de sticlă sau aluminiu, sau din orice alt material care poate rugini sau care se poate deteriora sau sparge ușor.

TRUSA DE MĂRIME MEDIE

- 1 cutiuță cu ulei de cuișoare, cu pipetă
- 1 cutiuță cu ulei de izmă, cu pipetă
- 30-60 g pulbere uscată de remediu popular
- 30 sau mai multe grame de pulbere de ulm cu coaja netedă
- 30 sau mai multe grame de Rețetă Concentrată de Usturoi
- 30 sau mai multe grame de pulbere de ghimbir (pentru baie sau alte destinații)
- 1 cutiuță cu ardei iute de Cayenne
- bandă adezivă chirurgicală
- câteva bucăți de tifon steril de diverse mărimi
- 1 cutiuță de sare de mare neiodată (pentru gargară și spălături nazale)
- 1 cutiuță miere pură
- 1 cutiuță gel de *aloe vera*
- (Ultimele două sunt pentru prepararea remediei populare.)

Pe lângă această trusă de prim-ajutor medie, mai îndes în bagaje pachetele mici cu plante uscate sau punguțe de ceai pe care să le pot folosi la prepararea ceaiurilor.

TRUSA DE CĂLĂTORIE „STRICT NECESARĂ”

1 cutiuță cu ulei de cuișoare, cu pipetă
1 cutiuță cu ulei de izmă, cu pipetă
remediu popular sau Rețetă Concentrată de Usturoi
(o cantitate suficientă pentru utilizare internă și
externă)
1 cutiuță cu ardei iute de Cayenne
bandă adezivă chirurgicală
bucăți de tifon steril

Referitor la această categorie „strict necesară”, am descoperit că pot găsi oricând usturoi proaspăt, ceapă, sare (pentru gargară și spălături nazale) și rădăcină de ghimbir în magazine mici sau în piețe în aer liber, chiar și în locurile cele mai obscure. Aceste suplimente luate la fața locului sunt valoroase pentru trusa dumneavoastră de călătorie. Dacă sunteți familiarizați cu numeroasele moduri de utilizare a plantelor de pe listă și mai ales dacă luați această carte (sau măcar o copie a *Anexei E*) cu dumneavoastră, veți putea să vă descurcați în majoritatea problemelor ce apar de obicei în timpul unei călătorii, cum ar fi: răceală, gripă, febră, indigestie, dureri de dinți, dureri de gât, greață, ciupituri de insecte, infecții, răni minore, diaree, necesitatea de a îndepărta insectele, chiar și purici și multe altele!

Este amuzant să călătorești, ca să poți încerca toate aceste plante!

ANEXA D

ECHINACEA

Echinacea angustifolia

Echinacea purpurea

Echinacea pallida

Echinacea produce multe controverse în lumea presei. În februarie 1993, planta Echinacea a apărut într-un buletin de știri de seară, pe postul CBS, cu Dan Rather. În serialul intitulat „Eye on Your Health” („Cu ochii pe propria sănătate”), dr. Bob Arnaud, discutând despre produse terapeutice care pot fi utilizate în sezonul răcelilor și gripelor, a prezentat opinii pro și contra echinaceei. Dr. William Jarvis, președinte al Consiliului Național împotriva Fraudei Medicale a fost citat spunând despre populara tinctură de echinacea că „...evident nu are nici o utilitate în răceală, altfel am folosi-o cu toții”. Pe de altă parte, pediatriul Jay Gordon, doctor în medicină, remarcă: „Echinacea are rol antiinflamator. Acționează ca agent împotriva infecțiilor. Am văzut pacienți revenindu-și după răceli sau infecții de ureche, deseori fără să ia antibiotice.”

Din experiența mea, pot spune că echinacea este o plantă medicinală extraordinară, care își merită pe deplin reputația veche de secole întregi. După publicarea primei ediții a cărții *10 plante esențiale*, mulți m-au întrebat de ce nu am inclus echinacea pe lista acestora. Totodată, am primit multe cereri de la furnizorii de plante medicinale, de la distribuitorii de cărți și alți oameni interesați de plantele medicinale să includ informații despre echinacea în următoarele mele scrieri.

Ei bine, nu e nevoie să mai spun că *10 plante esențiale* înseamnă **zece**, nu unsprezece sau douăsprezece. Și îmi susțin în

continuare sistemul. Dacă ar trebui să fac un articol întreg despre echinacea, ar însemna doar să repet o parte din materialul prezentat deja în această carte și, în plus, există deja mai multe cărți excelente despre echinacea. În consecință, ca să fac pe toată lumea fericită și pentru că am obținut rezultate atât de bune cu această plantă, am decis să includ o mică anexă despre echinacea, în această versiune revizuită și lărgită a cărții mele.

PUȚINĂ ISTORIE:

Echinacea sălbatică a fost folosită ca medicament de către indienii americani, cu mult înainte de formarea Statelor Unite. Primele scrieri despre utilizări ale acestei plante remarcabile datează de la începutul anilor 1900. În aceste cărți, sunt enumerate atât de multe utilizări ale plantei, încât echinacea pare să fi fost considerată un remediu universal. Cercetări privind eficacitatea sa au fost făcute începând cu 1943.

Astăzi, se desfășoară cercetări extinse peste tot în lume, și în special în Europa, oferindu-se o analiză chimică modernă a echinaceei, și explicându-se de ce și cum dă rezultate. Una dintre formele cele mai vechi și mai potente ale tincturii de echinacea, numită echinacin, a fost dezvoltată în Germania, o țară în care se practică intens utilizarea plantelor în scopuri medicinale. În afară de tinctură, utilizată pe scară largă, echinacea se mai găsește sub formă injectabilă și de tablete.

CUM ACȚIONEAZĂ:

Echinacea are anumite proprietăți antibiotice, dar nu aceasta este principala sa acțiune. Nu acționează prin atacarea bacteriilor și virusilor, pentru a le ucide pe loc, ci mai curând stimulează și întărește sistemul imunitar, în așa fel încât activitatea naturală a întregului organism iese învingătoare în fața invaziei virusilor sau bacteriilor. Echinacea crește numărul de celule albe din sânge, care atacă virusii. Totodată crește numărul de fagocite, acele celule cu rol de gunoier care ajută la eliminarea toxinelor și a resturilor celulare și distruge agenții patogeni, prin ingerarea acestora. O dată cu îmbunătățirea acestor activități ale sistemului imunitar, echinacea

produce în același timp și creșterea capacității corpului de a se curăța și vindeca singur.

Așadar, un mod inteligent de a utiliza echinacea este cel preventiv. Echinacea oprește sau încetinește simptomele, în fazele de început ale bolii. De exemplu, dacă sunteți înconjurat de mulți oameni bolnavi (membri ai familiei, colegi de muncă etc.) sau dacă cineva din oraș se îmbolnăvește de gripă, este bine să începeți să luați echinacea. O doză de echinacea administrată zilnic, în timp ce vă ocupați de bolile celorlalți, ajută mult la întărirea propriului sistem imunitar. Dar dacă este folosită după instalarea răcelii sau gripei, rezultatele pozitive ale plantei pot apărea destul de încet, căci sistemul imunitar trebuie să se regrupeze și să se repare. În cazul utilizării „după instalarea bolii”, trebuie administrate doze regulate, cam la 2-3 ore, pentru a obține rezultate.

INDICAȚII TERAPEUTICE:

Echinacea are o listă atât de lungă de efecte terapeutice minunate, încât a fost încercată în aproape toate cazurile care vă vin în minte. Iată câteva moduri de utilizare, atât pentru adulți, cât și pentru copii.

Uz extern:

Echinacea poate crește, reînnoi și repara țesuturile. Acționează foarte bine pentru extragerea otrăvii provenite de la ciupiturile de insecte și mușcăturile șerpilor otrăvitori, luptă împotriva ciupercilor și a infecțiilor stafilococice și ajută la curățarea și vindecarea altor răni infectate. O puteți folosi pentru dureri de dinți, arsuri, ulceratii ale pielii, furuncule și abcese, psoriazis și simptome externe ale bolilor venerice.

Uz intern:

Echinacea este un extraordinar întăritor al sistemului imunitar. Ea poate fi utilizată intern pentru orice infecție (cronică sau acută), inclusiv împotriva streptococilor, a infecției stafilococice și cele ale tractului urinar. Principalele sale calități o transformă în mijlocul de prevenire sau de tratare ideal împotriva răcelilor și gripelor, a

durerilor de gât și în dispersarea congestiilor, chiar și a celor limfatice. Au fost obținute rezultate extraordinare cu echinacea și pentru candida, herpes, artrită, alergii, septicemie, indigestii și boli venerice. Unora le place să o utilizeze ca stimulent digestiv.

Echinacea este cu adevărat eficientă pentru bolile cronice și acute. Dar, pentru boli ale sistemului imunitar, cum ar fi SIDA, cancerul sau o boală în care sângele a fost afectat grav, echinacea nu ar trebui să fie unicul tratament. Puteți combina echinacea cu alte plante sau puteți trece la o cu totul altă terapie.

MOD DE ADMINISTRARE:

Iată câteva moduri obișnuite în care poate fi administrată echinacea.

MOD DE ADMINISTRARE EXTERN:

Echinacea poate fi folosită ca unguent, alifie, remediu popular sau extract lichid. Concentrația de extract lichid de echinacea poate fi aplicată extern, sub formă de compresă (vezi *Capitolul 1*, pentru indicații generale) sau poate fi întinsă pe o zonă de piele iritată, care este apoi masată și lăsată să se usuce. Remediu popular, alifia, unguentul sau plantele ca atare pot fi folosite drept cataplasma. Orice preparat din echinacea care are consistența potrivită poate fi aplicat pe piele, care va fi apoi masată, ca să intre în pori. Multe preparate bune de echinacea se pot găsi la furnizorii de plante medicinale și, bineînțeles, puteți cumpăra planta în forma ei uscată, pentru a vă prepara propriile aplicații.

Orice bandaj extern cu echinacea trebuie schimbat frecvent, poate de 3-5 ori pe zi, în funcție de gravitatea bolii. Efectul produs de echinacea poate fi sporit prin amestecul cu una dintre celelalte *Zece plante esențiale*. (Vom discuta mai târziu despre modul de amestecare cu celelalte plante).

MOD DE ADMINISTRARE INTERN:

Intern, puteți folosi extract, tablete, capsule sau ceai de echinacea. Extractele de echinacea în formă lichidă sau de tabletă sunt foarte

răspândite. Printre companiile care produc extracte de echinacea de calitate superioară, vă recomand: *Herb Pharm, Zand și Gaia*.

CÂTEVA CUVINTE REFERITOARE LA CALITATE:

Bineînțeles, toate publicațiile de marketing ale companiilor de plante medicinale susțin: „echinacea noastră e cea mai bună”. Cum calitatea și speciile plantei sunt esențiale pentru valoarea ei, este bine să știți câte ceva despre modul în care se culege și în care se prepară echinacea, așa încât să puteți judeca mai bine calitatea produselor care vi se oferă.

La unele specii de echinacea, este folosită în primul rând rădăcina. La altele, vârfurile înflorite sunt la fel de importante. Tulpinile nu sunt utilizate, de obicei. În cazul rădăcinilor, care sunt o parte extrem de valoroasă a plantei echinacea, trebuie să știți că acestea își pierd eficiența când sunt expuse la aer, umezeală și căldură, timp de peste 4-5 ore. Totodată, cu cât rădăcinile sunt mai mult prelucrate, pulverizate, depozitate etc., ele își pierd din putere. Ținând cont de acest lucru, unele companii prepară tinctura de echinacea chiar pe teren, din rădăcina plantei. Alte companii trimit capetele înflorite și rădăcinile plantei direct în fabrică și le produc aproape imediat. În concluzie, este bine să aflați care este politica aplicată de compania de la care cumpărați.

Dacă vreți să cumpărați echinacea în forma ei uscată, aveți grijă ca rădăcina să fie întreagă sau tăiată în bucăți mici. Nu cumpărați pulbere de echinacea, care este, de obicei, slabă – se degradează cel mai repede. Dacă aveți nevoie de pulbere pentru utilizările dumneavoastră, preparați-o singuri, acasă, într-o râșniță de cafea sau într-un mixer puternic. (Aveți grijă ca râșnița aleasă să fie curățată bine înainte să puneți planta în ea, pentru a evita contaminarea acesteia cu particule de mâncare.) Capsulele și tabletele de echinacea se degradează mai puțin rapid decât pulberea. În schimb, extractele pot avea o valabilitate între 1,5 și 3 ani, atunci când sunt păstrate în condiții corespunzătoare (citiți despre depozitarea plantelor în *Capitolul I*).

Atunci când cumpărați echinacea, verificați întodeauna data fabricației, nu data expirării. Data fabricației vă poate spune când a

fost preparată și apoi puteți judeca singuri cât va ține preparatul. Dacă produsul are inscripționată doar data expirării sau nu are înscrisă nici o dată, eu nu l-aș cumpăra.

Dacă tot suntem la subiectul calitate, forma în care se prezintă planta (pulbere, lichid etc.) este mai puțin importantă decât calitatea plantei inițiale și grija cu care s-a desfășurat procesul de preparare. Dacă îl cumpărați de la o companie cu o bună reputație, cum ar fi cele pe care le-am recomandat mai sus, puteți fi destul de siguri că este vorba de un preparat de bună calitate, în care planta a fost tratată așa cum trebuie.

Un alt aspect al calității ține de **speciile** de echinacea folosite. Există trei specii comerciale importante: *Echinacea purpurea*, *Echinacea angustifolia* și *Echinacea pallida*. (Eu am întâlnit cel mai des speciile *purpurea* și *angustifolia*).

Rădăcinile cel puțin uneia dintre aceste specii sunt aproape întotdeauna folosite, iar în cazul rădăcinilor *purpurea* și *pallida*, în procesul de preparare se amestecă cu rădăcini și vârfurile înflorite și frunzele. Rădăcinile de *angustifolia* au o reputație serioasă datorită puterilor lor terapeutice deosebite și cele mai multe preparate pe care le-am văzut conțin în mare proporție această specie. În schimb, vârfurile înflorite ale aceleiași specii sunt mai puțin încorporate în tincturi.

În alegerea unei tincturi, căutați preparate care conțin una sau mai multe dintre aceste specii. În special, asigurați-vă că tinctura conține rădăcină de *purpurea* și/sau *angustifolia*. Multe companii le amestecă pe toate, pentru a obține un efect terapeutic mai echilibrat, ceea ce mie mi se pare o idee bună. Veți întâlni deseori un preparat care conține echinacea amestecată cu cantități mai mici din alte plante, ceea ce iar mi se pare o metodă foarte bună. Multe dintre preparatele cu echinacea folosite de mine au și alte plante în ele. De exemplu, combinația companiei *Zand*, numită *Insure Herbal*, conține *goldenseal* (*Hydrastis canadensis*), muguri de trifoi roșu, salvie și alte plante amestecate cu echinacea. Această marcă a dat rezultate foarte bune în cazurile în care am utilizat-o.

Preparatele care conțin numai echinacea sunt și ele foarte eficiente.

Concentratul lichid de echinacea poate fi cumpărat cu sau fără o bază de alcool. Echinacea are niște proprietăți chimice care se extrag mai bine în alcool, dar, prin tehnicile moderne de extracție pe care unele companii le folosesc azi, cei care nu vor să aibă alcool în tinctură, dar care au nevoie de o formă lichidă, pot cumpăra o tinctură bună pe bază de glicerină, pentru adulți sau copii. Deși eu folosesc cel mai des echinacea într-o formă lichidă, puteți prepara cu ușurință și tablete din extracte. Acestea pot avea o eficiență la fel de mare și reprezintă o bună alternativă.

O ultimă observație: plantele ar trebui să aibă certificatul de „cultivat organic”, dacă este posibil. Specificația „Sălbatic” pe etichetă indică un produs crescut și cules din sălbăcie, care poate fi la fel de bun ca și cele „cultivate organic”, mai ales în cazul echinacea.

DOZAJ:

Urmați cu atenție indicațiile de pe toate preparatele pe care le cumpărați, indiferent dacă este vorba de tinctură, tablete sau ceai.

Când folosiți ceai de echinacea preparat în casă, trebuie să beți între 2 și 5 căni pe zi, fără ca asta să fie prea mult. Îndulciți cu puțină miere, dacă doriți. Ceaiul poate fi administrat la nou-născuți și copii.

Indiferent ce formă folosiți, nu uitați că atunci când luați pentru prima dată echinacea, poate dura o zi sau două înainte ca sistemul dumneavoastră imunitar să ajungă la forma optimă. Așa că aveți răbdare. După o zi sau două, sistemul dumneavoastră imunitar ar trebui să se simtă mai puternic, în timp ce simptomele de boală ar trebui să înceapă să scadă în intensitate. Continuați întotdeauna să folosiți echinacea cel puțin 2 zile după dispariția totală a acestor simptome. Este ideal să folosiți echinacea ca mijloc preventiv, imediat ce observați primele simptome, acea senzație că ceva este în neregulă, poate ușoare dureri ale corpului, dacă vă simțiți mai letargic decât de obicei, mai iritabil, dacă observați semne de congestie. Aceste simptome de avertizare răspund deseori rapid la utilizarea plantei echinacea.

Ca mijloc preventiv, la primul semn de boală, începeți cu o doză moderată de echinacea (cea sugerată de firma producătoare). Dacă simptomele nu scad în primele 24 de ore de utilizare regulată,

creșteți doza treptat, o zi sau două, până ajungeți la doza maximă sugerată. În această perioadă, ar trebui să observați un moment în care simptomele încep să dispară constant, ceea ce este o indicație a faptului că ați ajuns la doza eficientă pentru sistemul dumneavoastră imunitar. Mențineți această doză cel puțin 2 zile după dispariția simptomelor. Dacă totuși ați mărit doza până la cea maximă și tot nu obțineți o scădere a simptomelor într-o zi sau două, sau dacă simptomele par să se agraveze, în ciuda utilizării plantei, vă sugerez să adăugați o altă dintre rețetele de luptă împotriva infecției, prezentate în această carte. În acest mod, puteți beneficia de stimularea sistemului imunitar oferită de echinacea, conjugată, de exemplu, cu ajutorul antibiotic activ al Rețetei Concentrate de Usturoi (Vezi Capitolul XI – Usturoi).

Dacă vă simțiți sănătos fizic și mental, nu luați doze puternice de echinacea zilnic. Administrați doar niște doze preventive mici, poate din două în două zile, sau timp de câteva zile la rând, și apoi faceți o „pauză” de o zi. Un sistem pe care mulți îl consideră benefic ca măsură preventivă este administrarea a 1-2 doze de echinacea timp de 10 zile, urmate de 5 zile de întrerupere. Acesta este un plan bun în cazul în care știți că există o epidemie de răceală sau gripă în jur, dacă sunteți expus la boală într-un spital, dacă intrați frecvent în camera unui bolnav sau dacă sunteți supuși unui stres emoțional prelungit. Această metodă vă permite să utilizați un stimulent pentru sistemul imunitar, în același timp încurajându-vă organismul să se odihnească și să își mențină propria robustețe, în zilele de „pauză”.

Echinacea este o plantă foarte flexibilă, mai ales în ceea ce privește dozajele. De exemplu, dacă în forma ei concentrată este prea puternică pentru un copil, poate fi diluată ușor cu apă. Pentru copii și pentru aceia care nu vor alcool în tinctură, cumpărați o tinctură pe bază de alcool, puneți o doză în 1/8 cană de apă fierbinte, amestecați și lăsați vasul descoperit. Alcoolul se va evapora și veți obține un concentrat fără alcool, pe care să îl puteți utiliza oricând când doriți.

Iată o altă informație referitoare la dozajul acestei plante flexibile. În numărul din iarna lui 1994 al revistei *HerbalGram* (vă recomand această revistă pentru informațiile cele mai recente despre

ceea ce se întâmplă în cercetarea plantelor, despre produse din plante și despre modul de utilizare a plantelor), un supliment special se ocupa numai de echinacea și conținea un rezumat interesant al cercetărilor din întreaga lume. La discutarea dozei de echinacea, era notat că activitatea extractelor de echinacea pare să fie **dependentă de doză**. Articolul continua, spunând că întrebarea: „Care este doza corectă de echinacea?” putea avea drept răspuns „un studiu comparativ publicat în 1992 în Germania, în care se arăta că o doză de 180 picături de extract de echinacea reducea puternic gravitatea și durata simptomelor unor infecții de genul răcelii, în timp ce 90 de picături nu erau mai eficiente decât preparatul folosit pentru comparație”. Această informație subliniază faptul că doza de echinacea este importantă.

Cercetări similare demonstrează destul de convingător că este benefic să începeți cu o doză puternică și sănătoasă de echinacea, suficientă ca să dea un imbold puternic sistemului dumneavoastră imunitar, de la început. Dar experiența mea confirmă că nu este necesar să continuați cu doze mari, la nesfârșit. Există un punct în care excesul de echinacea pur și simplu se pierde în organism. Acest punct diferă de la om la om, în funcție de gradul de toleranță, de vârstă, greutate corporală etc.

Un alt studiu, menționat în numărul din iarna lui 1994 al revistei *HerbalGram*, arată că stimularea maximă a sistemului imunitar este atinsă după cinci zile de administrare de echinacea. După aceea, stimularea sistemului imunitar începe să descrească, indiferent dacă administrarea se continuă în aceeași doză. Alte cercetări sprijină concluzia că stimularea maximă a sistemului imunitar este atinsă în primele 3-5 zile.

În consecință, dacă utilizați echinacea ca măsură preventivă și nu aveți simptome active, folosiți doza minimă sugerată, pentru metoda „10 zile da, 5 zile nu”, descrisă mai sus, sau o variantă a acestei metode. Dacă folosiți echinacea pentru simptome active și ați luat deja doza maximă timp de 3-5 zile, fără să se schimbe vreun simptom, atunci este clar că fie nu luați suficient (ceea ce puteți stabili dacă citiți instrucțiunile), fie că echinacea nu este planta adecvată pentru aplicația respectivă. Adăugați o altă plantă dintre

cele Zece esențiale, sau schimbați complet cu o altă plantă dintre acestea.

Eu am folosit doze mai mari de echinacea decât cele propuse de producători, și am obținut rezultate bune. În cazul acestei plante, fac asta cu încredere, pentru că nu se cunosc efecte secundare nedorite, indiferent de dozaj.

CUM FOLOSIM ECHINACEA ÎN SISTEMUL CELOR 10 PLANTE ESENȚIALE:

1. PENTRU INFLAMAȚII SAU INFECȚII EXTERNE.

Pentru a fi folosită drept cataplasma, echinacea se amestecă bine cu pulbere de usturoi, pulbere de ulm cu coaja netedă, de ghimbir sau cu oricare dintre celelalte plante care dau rezultate în alinarea sau vindecarea particulară pe care doriți să o obțineți. Pe lângă calitățile sale de vindecare a rănilor, ulmul cu coaja netedă este un tampon pentru efectul puternic al celorlalte plante și oferă o calitate de pastă care se găsește în remediul popular, de exemplu.

2. PENTRU INFECȚII, INTERNE ȘI EXTERNE.

Usturoiul sau chaparral-ul se amestecă foarte bine cu echinacea, acest amestec ucigând virusii și bacteriile cu care intră în contact și, în același timp, crescând imunitatea generală. Echinacea și ghimbirul sunt o combinație foarte bună, administrate intern și extern. Intern, acest amestec este bun pentru dureri de gât, pentru gargară și pentru congestie. Extern, ghimbirul ajută la circulație și inflamații. Toate proprietățile ghimbirului pe care le găsiți în capitolul *Ghimbir* vă vor indica de ce este bine să îl amestecați cu echinacea.

Echinacea este foarte eficientă și atunci când este folosită în remediul popular, în loc de sau împreună cu *goldenseal* (*Hydrastis canadensis*).

3. ALTE UTILIZĂRI GENERALE.

Echinacea și tătăneasa, utilizate extern, alcătuiesc un preparat bun pentru refacerea pielii. Intern, echinacea și tătăneasa sunt utilizate pentru ulcere și inflamații.

În cazul în care aveți nevoie de mai multe calități analgezice, amestecați echinacea cu pulbere de cuișoare, de exemplu.

Amestecați echinacea cu chaparral pentru a obține puternice calități purificatoare pentru sânge și folosiți întotdeauna ca tampon pentru acest amestec niște ulm cu coajă netedă ca să fiți siguri că atributele sale tămăduitoare și purificatoare nu sunt prea „aspre”. Ulmul cu coaja netedă este un aditiv grozav la orice formulă cu echinacea, datorită calităților sale de tampon, calmante și a capacității de a stimula refacerea țesuturilor.

4. PENTRU COPII SAU ADULȚI SENSIBILI

Echinacea este o plantă excelentă și sigură, care poate fi amestecată cu ușurință cu o plantă mai gustoasă dintre cele *Zece esențiale*, pentru a o face mai plăcută la administrare. De exemplu, pulberea de echinacea poate fi amestecată cu pulbere de ulm cu coaja netedă și modelată în mici buline de miere (vezi *Capitolul I*). Poate fi amestecată cu frunze de izmă și fiartă sub formă de ceai sau folosită în buline de miere, cu o picătură de ulei de izmă. Tinctura de echinacea poate fi amestecată cu tinctură de tătâneasă sau cu altă plantă dintre cele *Zece esențiale*, în formă de tinctură sau pulbere. O baie cu echinacea/ghimbir poate fi excelentă în caz de varicelă sau pojar, sau în erupții de orice fel ale pielii.

Una peste alta, echinacea completează orice lipsă a sistemului celor *Zece plante esențiale*. Cred că acum înțelegeți de ce am inclus-o în această variantă revizuită a cărții.

ERAL

Această istorisire se referă la toamna anului 1993 și iarna 1993-1994. Stăteam în camera mea de zi, lucrând la niște proiecte fitoterapeutice, când a sunat telefonul. Era Bob, colegul meu de actorie în compania locală de teatru, care mi-a spus că se simțea din ce în ce mai rău. Îi creștea febra și simțea cum congestia se acumula rapid în cap și piept. Bob mi-a spus că se simțise bine dimineată, dar apoi, pe la ora trei după-amiază, avusese brusc senzația că „cineva îl lovește cu un baros”. Era interesat dacă aveam vreo sugestie.

Ca de obicei, i-am repetat soluțiile mele pentru răceli și gripă, conform sistemului celor Zece plante esențiale, adăugând: „Încearcă să iei o doză de echinacea, la fiecare două ore”, aproape în ultima clipă. Mi-a mulțumit și a închis. Nu a trecut o oră, când Carol, o prietenă care lucra la biblioteca locală, m-a sunat de la serviciu, descriind aceleași simptome de care se plânsese și Bob – o febră care creștea rapid, senzație de cap umflat, dureri în tot corpul. Simptomele tipice ale gripei. I-am spus lui Carol să înceapă cu niște plante pe care le avea deja la îndemână și am menționat din nou echinacea. „Ce ciudat”, mi-am spus, după ce a închis. „Doi oameni care mă sună în aceeași zi, cu aceleași simptome.”

Dar nu se terminase. Până la cină, am mai primit mesaje telefonice de urgență de la alți patru oameni, toți din părți diferite ale orașului, și chiar și un telefon de la niște prieteni din alt stat, care se plângeau de aceleași simptome.

Bob și Carol au fost norocoși. Ei observaseră simptomele la timp și și-au revenit rapid, utilizând echinacea. Dar nu a mers la fel pentru toți ceilalți. În următoarele cinci luni, am primit câte un telefon sau o vizită aproape în fiecare zi, de la persoane atinse de sindromul acelei răceli/gripe. În consecință, eram asaltată, atât telefonic, cât și personal, de oameni care strănutau și șuierau, tușeau și aveau febră, gemeau și, în unele cazuri, aproape delirau din cauza febrei. În timpul acestor luni în care am avut de-a face cu atât de multe simptome evident contagioase, am decis rapid și cu înțelepciune să iau măsuri suplimentare, pentru a mă asigura de tăria propriului sistem imunitar. În consecință, am început să folosesc tinctură de echinacea, o dată sau de două ori pe zi. Luam dozele chiar dacă mă simțeam bine.

Am luat echinacea, cu pauze periodice, pe tot timpul acestor 4-5 luni. O luam zi de zi timp de aproximativ o săptămână, apoi mă opream pentru câteva zile, sau chiar o săptămână. Apoi luam din nou echinacea constant, pentru 2-3 săptămâni, și întrerupeam iar câteva zile. Rezultatul? Deși 70% dintre oamenii din jurul meu se îmbolnăveau, manifestând febră ridicată sau alte simptome, eu

am continuat să îmi văd de treburile mele zilnice, perfect sănătoasă. (Mai târziu, am citit în ziar că acele simptome de răceală/gripă afectaseră toată țara și că aproximativ 50% din populația SUA se îmbolnăviseră.)

Pe măsură ce lunile treceau, prietenii care voiau să încerce o parte dintre „ideile mele preventive” cu plante au început și ei să simtă o imunitate tot mai puternică. La un moment dat, soțul meu, care se îmbolnăvește foarte rar, a venit acasă de la serviciu și s-a prăbușit pe pat, fără ca măcar să își scoată hainele. Când se îmbolnăvește și el, știu că virusul sau răceala trebuie să fie extrem de puternice și contagioase. Totuși, deși dormeam chiar lângă el, deși strănuta, tușea și avea febră, eu eram, în continuare, miraculos de sănătoasă. Mă simțeam chiar puțin vinovată din cauza norocului mei, dar luam ceai de echinacea „pentru orice eventualitate”.

Spre mijlocul lui martie, „epidemia” a început să scadă în intensitate în jurul meu și am început să cred că scăpasem de microbi. Nu mai primisem telefoane de la oameni bolnavi cam de 2 săptămâni. Nimeni nu mai era bolnav la mine în casă. O mare parte din tăria sistemului meu imunitar am pus-o pe seama utilizării preventive a plantei echinacea, pentru că acesta era principalul lucru pe care îl făcusem diferit față de cei care se îmbolnăviseră.

Apoi, presupun că am devenit puțin cam prea încrezătoare în mine. După ce trecusem cu succes de acest asediu de cinci luni, sistemul meu imunitar părea în continuare puternic. Am considerat că îmi pot permite să iau o pauză în utilizarea plantei ca măsură preventivă. Totuși, la 10 zile după ultima doză, am început să simt că ceva era în neregulă. Știți cum e? Acea senzație moderată din spate și gât, care vă faceți să credeți că acolo se acumulează o presiune, o neliniște. Nevrând să cred că eram și eu vulnerabilă, am ignorat acea neliniște și mi-am văzut de treburi. Ei bine, în acea seară m-a lovit febra, care a crescut rapid. După toate acele luni în care avusesem de-a face cu oameni bolnavi zi de zi, era extrem de descurajant că aveam febră tocmai atunci (ba chiar de-a dreptul

umilitor!). Nu aveam energia să mă lupt prea mult. În loc de asta, am mers la baie, am umplut cada cu apă fierbinte, aburindă, am aruncat înăuntru un pumn de săruri minerale și ghimbir (vezi aplicația *Baie de ghimbir*, în capitolul *Ghimbir*), am luat un roman de pe raftul cu cărți și am alternat între baia fierbinte și statul în hamacul meu, citind, timp de aproape o zi și jumătate. Pur și simplu am renunțat la luptă și am lăsat febra să își urmeze cursul. În tot acest timp nu am mâncat prea mult, pentru a reduce la minimum necesitatea organismului de a prelucra ceva, și am băut multă apă.

Boala mea a durat, de la început până la sfârșit, cam 48 de ore. Am revenit la vechea și entuziasta mea dispoziție în timp record. Conform calculelor mele, prietenii mei care nu folosiseră echinacea au fost bolnavi în medie între 10 zile și 2 săptămâni, și chiar și după aceea au suferit una sau mai multe reveniri ale bolii!

Experiența mea a dovedit, încă o dată, că echinacea poate fi folosită foarte bine ca măsură preventivă. Chiar dacă în cele din urmă sunteți atins de boală, cred că utilizarea preventivă a acestei plante vă poate întări sistemul imunitar, astfel încât boala să fie mai puțin agresivă, iar timpul de convalescență mult mai scurt.

Subliniez din nou că nu este bine să luați echinacea zilnic la sfârșit, doar de dragul de a o lua. Dar dacă sunteți într-o situație în care aveți nevoie de protejarea sistemului imunitar sau chiar în mijlocul unei boli active, efectul de stimulare a imunității pe care îl are echinacea poate fi de foarte mare ajutor. Țineți o sticlă cu extract de echinacea în bufet, pentru a o putea folosi în cazul unor gențe. În același timp, nu uitați că există și alte plante din sistemul lor *Zece plante esențiale* cu acțiuni terapeutice similare cu ale echinaceei. Puteți să le schimbați între ele sau să le folosiți în amestec cu echinacea.

Începeți cu câteva dintre ideile menționate mai sus. Utilizați echinacea în amestec cu cele *Zece plante esențiale*, dar nu vă opriți aici. Mă aștept să deveniți creativ, în folosirea acestei plante sigure și ternece!

ANEXA E

DIAGRAMA UTILIZĂRILOR GENERALE

Această anexă are rolul de index rapid de referințe. Am selectat multe dintre cele mai comune aplicații cotidiene ale celor Zece plante esențiale și le-am inclus aici. **Plantele principale** pentru fiecare aplicație sunt indicate pe diagramă **cu pătrate mari (■) și punctulețe (•)**.

PENTRU UTILIZARE IMEDIATĂ, când nu sunt necesare informații suplimentare, mergeți direct la capitolul indicat pentru o aplicație și urmați instrucțiunile de la *Dozajul general*.

Pătratele mari înseamnă că veți găsi informații suplimentare despre aplicația respectivă mergând la capitolul indicat și la titlul aplicației *particulare* de pe diagramă. De exemplu, dacă vă uitați pe diagramă la titlul „Digestie”, veți găsi un pătrat mare în coloana izmei. Mergeți la *Capitolul VIII – Izma*, și veți găsi instrucțiuni la „Digestie”, în lista *Indicațiilor terapeutice*.

Punctulețele arată faptul că *nu* veți găsi, la capitolul plantei indicate, titlul aplicației specifice pe această diagramă. Dar veți găsi una sau mai multe aplicații asociate cu cea pe care o căutați. Citiți *Indicațiile terapeutice (Indexul de referințe)* din capitolul plantei indicate, pentru a găsi aplicații înrudite. De exemplu, puteți căuta în diagrama din această anexă ajutor pentru o durere de stomac. La titlul „Stomac” de pe diagramă, un punctuleț vă trimite la *Capitolul VIII – Izma*. Izma este o plantă principală pentru ajutorul în toate tipurile de tulburări digestive, inclusiv pentru dureri de stomac și indigestie. Totuși, aceste diverse tulburări sunt toate cuprinse la titlul „Digestie” din lista aplicațiilor izmei. Nu există o aplicație separată specifică, numită „Durere de stomac”.

Cap. 11 Usturoiul	Cap. 10 Uim cu coajă netedă	Cap. 9 Tătăneasa	Anexa A Remedii populare	Cap. 8 Izma	Cap. 7 Ghimbirul	Anexa D Echinacea	Cap. 6 Cuișoarele	Cap. 5 Coadă șoricelului	Cap. 4 Chaparral	Cap. 3 Ceapa	Cap. 2 Cayenne	DIAGRAMA UTILIZĂRIILOR GENERALE – ANEXA E
		■				•			•	•		Abces
	■	■	•			•						Arsuri
		•			■	•		■	■			Artrită
■				■	■		■	■				Baie
					■			■			■	Circulație
■						•			■			Ciuperci
■		■				•		■	•	■		Ciupituri de insecte
■		■			■	•				■		Congestie
	■				■						■	Constipație
		■	•		•					■		Contuzii
				■			■					Creșterea dinților
	•		•			•						Diaree
		■	•	■	■	•		■			■	Digestie
			•	■			■					Durere
				■	■		•	•			•	Durere de cap
■			•			•	■					Durere de dinți
•		•						■	■			Febră
		•	•			•		■	■			Ficat
	■			■		•	■				■	Gât
	■			■	■							Gaze
■			•			•	■				■	Gingii
	■			■	■			■				Greață
	■	•						■				Hemoroizi
			•					■	•		•	Hipoglicemie (Tonic)
■		■	•			■		■	■			Infecție (Antibiotic/Antiseptic)
■						•		■	■			Infecții și secreții

Cap. 11 Usturoiul	Cap. 10 Uim cu coajă netedă	Cap. 9 Tătăneasa	Anexa A Remedii populare	Cap. 8 Izma	Cap. 7 Ghimbirul	Anexa D Echinacea	Cap. 6 Cuișoarele	Cap. 5 Coadă șoricelului	Cap. 4 Chaparral	Cap. 3 Ceapa	Cap. 2 Cayenne	DIAGRAMA UTILIZĂRILOR GENERALE – ANEXA E
•	■	■				•		■		■	■	
												Inflamații
		■			■					■	■	Inimă (Tensiune arterială/Tonic)
										■	•	Luxații
■				■			■					Nervi
	•	■										Oase
	■	■				•					■	Ochi
					•			■	•			Organe de reproducere
	■	■	•			•	■	■	■			Piele
	■	■		•		•	■	■	•	■		Plămâni
■		■	•		■	■		■	■		■	Răceli și gripă
■	■	■	•			•	•	■	■			Răni
		•			•					■		Răni la sport
■	•	■	•			•		•	■	■		Rinichi
	■	■									■	Sângerări
				■			■					Sedativ
		•	•			•		•	■		•	Septicemie
				■						■	■	Sinus
■				•			■					Somn
■				■			•					Spasme (Antispasmodic)
	■	•		•	■	•	•	■			•	Stomac
											■	Șoc
■		■				•				■		Tuse
	■	■	•			•					■	Ulcer
■							■			■		Urechi

Un alt exemplu: dacă veți căuta „Durere de cap”, pe diagramă, veți vedea un punct mic care vă trimite la *Capitolul VI – Cuișoarele*. Durerea de cap este un tip de durere. În lista aplicațiilor pentru cuișoare există o aplicație intitulată „durere”, dar nici un titlu separat: „Durere de cap”.

Pentru fiecare dintre aplicațiile cuprinse în diagramă, există și alte opțiuni din rândul celor zece plante esențiale, în afară de cele identificate aici. Diagrama indică doar opțiunea principală, pentru o trimitere rapidă.

Dacă aveți bagaje puține și nu aveți loc să introduceți în ele toată această carte, faceți măcar o copie a Anexei E și luați-o cu voi în călătorie. Această *Diagramă a utilizărilor generale*, împreună cu trusele de călătorie descrise în *Anexa C*, formează o combinație utilă pentru a vă putea îngriji atunci când sunteți în călătorie.

CODUL DIAGramei de la pp. 432-433

- sau • = Plante principale pentru starea indicată
- = Vezi aplicația specificată din capitolul indicat
- = Vezi aplicațiile înrudite din capitolul indicat

BIBLIOGRAFIE

- Boston Women's Health Book Collective. *Our Bodies Ourselves*. New York, New York: Simon & Schuster, 1985.
- Christopher, Dr. John R. *Herbal Home Health Care*. Springville, UT: Christopher Publications, 1976.
- * Christopher, Dr. John R. *Capsicum*. Springville, UT: Christopher Publications, 1980.
- ** Christopher, Dr. John R. *School of Natural Healing*. Springville, UT: Christopher Publications, 1976.
- Crook, William, G. *The Yeast Connection: A Medical Breakthrough*. New York, NY: Vintage Books (Random House Inc.)
- Fischer, William L. *How to Fight Cancer and Win*. Canfield, OH: Fischer Publishing Corporation, 1994.
- Foster, Steven. *Herbal Renaissance*. 1994. American Botanical Council, P.O. Box 201660, Austin, Texas, 78720.
- * Fulder, Stephen și Blackwood, John. *Garlic, Nature's Original Remedy*. Rochester, VT: Healing Arts Press, 1991.
- Gordon, Dr. Jay. *Natural Home Remedies*. Puyallup, WA: Future Medicine Publishing, 1994.
- ** Grieve, Mrs. M. *A Modern Herbal* (2 volume). New York, NY: Dover Publications, 1971.
- Heinerman, John. *Heinerman's Encyclopedia of Fruits, Vegetables, and Herbs*. Englewood Cliff, N.J.: Simon & Schuster/Prentice-Hall, 1988. Comenzi la: Dr. John Heinerman, PO Box 11471, Salt Lake City, UT 84147.
- ** Heinerman, John. *Herbal Pharmacy*. Englewood Cliffs, N.J.: Simon & Schuster, 1990. Comenzi la: Dr. John Heinerman, PO Box 11471, Salt Lake City, UT 84147.
- Herbal Gram*, o revistă trimestrială despre plantele medicinale editată de American Botanical Council și Herb Research Foundation. P.O. Box 201660, Austin, Texas 78720.
- * Hills, Lawrence, D. *Comfrey: Fodder, Food & Remedy*. New York, NY: Universe Publishers, 1976.
- Jensen, Bernard. *Chlorophyl Magic from Living Plant Life*. Escondido, CA: Bernard Jensen Enterprises, 1981.
- Jensen, Bernard. *Doctor-Patient Handbook*. Escondido, CA: Bernard Jensen Enterprises, 1981.

- Kloss, Jethro. *Back to Eden*. Santa Barbara, CA: Woodridge Press, 1975.
- Mendelsohn, Dr. Robert. *How to Raise a Healthy Child in Spite of Your Doctor*. Westminster, MD: Ballantine Books, Random House, 1987.
- *Meyer, Clarence. *Onions: Condiment, Nutrient, Medicine*. Glenwood, IL: Meyerbooks, 1993.
- Moore, Michael. *Medicinal Plants of the Desert and Canyon West*. Sante Fe, NM: Museum of New Mexico Press, 1989.
- Moore, Michael. *Medicinal Plants of the Mountain West*. Sante Fe, NM: Museum of New Mexico Press, 1979.
- **Mowrey, Daniel B., Ph.D. *The Scientific Validation of Herbal Medicine*. New Canaan, CT: Keats Publishing, 1986.
- * O'Brien, James Edmond. *Miracle of Garlic and Vinegar*, Boca Raton, FL: Globe Communication (Mini Mag.), 1992.
- Santillo, Humbart. *Food Enzymes: The Missing Link to Radiant Health*. Prescott, AZ: Hohm Press, 1987.
- Santillo, Humbart. *Energetics of Juicing* (casete cu broșură). Prescott, AZ: Hohm Press, 1991.
- ** Santillo, Humbart. *Natural Healing With Herbs*. Prescott, AZ: Hohm Press, 1984.
- Spellenberg, Richard. *Audubon Society Reid Guide to N. American Wildflowers*. New York, NY: Alfred A. Knopf, 1979.
- Travis, John and Ryan, Regina Sara. *Wellness Workbook*. Berkeley, CA: Ten Speed Press, 1988.
- Tyler, Varro E. *The Honest Herbal*. 1993. American Botanical Council, P.O. Box 201660, Austin, Texas, 78720.
- ** Wren, R.C. *Potter's New Cyclopaedia of Botanical Drugs and Preparations*. 1988. American Botanical Council, P.O. Box 201660, Austin, Texas, 78720.
- * Excelentă pentru o singură plantă.
- ** Excelentă ca sursă de informare generală.

CUPRINS

Prefață.....	5
Introducere.....	7
Capitolul I	
Instrucțiuni generale referitoare la medicina naturistă.....	17
Capitolul II	
ARDEIUL IUTE DE CAYENNE (<i>Capsicum annum</i>)	49
Capitolul III	
CEAPA (<i>Allium cepa</i>)	83
Capitolul IV	
CHAPARRAL (<i>Larrea divaricata</i>)	107
Capitolul V	
COADA-ȘORICELULUI (<i>Achillea millefolium</i>)	153
Capitolul VI	
CUIȘOARELE (<i>Caryophyllus aromaticus</i>).....	191
Capitolul VII	
GHIMBIRUL (<i>Zingiberis officinalis</i>).....	215
Capitolul VIII	
IZMA (MENTA) (<i>Mentha piperita</i>).....	245
Capitolul IX	
TĂTĂNEASA (<i>Symphytum officinale</i>).....	273
Capitolul X	
ULMUL CU COAJĂ NETEDĂ (<i>Ulmus fulva</i>)	317
Capitolul XI	
USTUROIUL (<i>Allium sativum L.</i>)	351
ANEXA A - REMEDIUL POPULAR	407
ANEXA B - MIEREA.....	413
ANEXA C - TRUSĂ DE CĂLĂTORIE	415
ANEXA D - ECHINACEA.....	417
ANEXA E - DIAGRAMA UTILIZĂRILOR GENERALE.....	431
BIBLIOGRAFIE	435

În colecția PRACTIC au apărut:

Barbara KASS-ANNESE și Hal C. DANZER

METODE CONTRACEPTIVE NATURALE

Aveți nevoie de această carte dacă:

- doriți să evitați sarcina dar și să fiți în armonie cu propriul trup;
- vreți să evitați riscurile și complicațiile cauzate de pilula anticoncepțională;

Scrisă într-un limbaj accesibil, cartea descrie avantajele folosirii tehnicilor naturale de prevenire a sarcinii, accentuând faptul că:

- nu sunt dăunătoare fizic;
- sunt ieftine și ușor de învățat.

Graham MASTERTON

SECRETELE JOCURILOR SEXUALE

Noile studii arată că râsul și plăcerea sunt afrodisiace extraordinare. Așa că înviorează-ți viața sexuală și readu scânteia în relația ta, ajutat de sfaturile zburdalnice și distractive ale sexpertului Graham Masterton, unul dintre primii redactori ai revistelor *Penthouse* și *Penthouse Forum*!

Provocatoare și de neuitat, sfaturile din această carte vă vor face învingător în jocul dragostei...

Lalitha Thomas

10 ALIMENTE ESENȚIALE

Sfaturile generale despre nutriție din *10 alimente esențiale* pot face mai mult pentru sănătatea dumneavoastră decât orice medicament, spital sau tehnologie medicală de ultimă oră. Cartea mai conține:

- istorii interesante și amuzante despre alimente;
- rețete inedite;
- sfaturi pentru hrănirea copiilor;
- cele mai bune sugestii pentru buget redus.

SECȚIUNE BONUS: 10 gustări esențiale.

Dylan MORGAN

HIPNOZA PENTRU ÎNCEPĂTORI

Lucrarea de față constituie o abordare nouă a hipnozei, iar tehnicile de față nu le veți găsi nicăieri altundeva.

Această carte este:

- Utilă studenților la psihologie;
- Necesară participanților la cursuri de hipnoterapie;
- Indispensabilă celor care vor să-și influențeze semenii;
- Cuprinzătoare și captivantă pentru toți cititorii;
- Actuală și fascinantă.

Elizabeth Somer

DIETA ORIGINARĂ

Bazându-se pe sute de studii științifice, *Dieta originară* ne arată:

- cum să reducem riscurile legate de bolile cardiace, diabet, hipertensiune, cancer, osteoporoză, cataractă, pierderea memoriei și chiar de depresiile psihice
- cum să scăpăm pentru totdeauna de nedoritele kilograme în plus
- cum să folosim Piramida Originară ca ghid pentru pregătirea unor mese ușoare și hrănitoare
- cum să avem mai multă energie și să ne bucurăm mai mult de viață.

Rețetele tentante și sănătoase din anexă, alături de sugestiile pentru introducerea în programul zilnic a exercițiilor fizice și ideile pentru reducerea stresului, întregesc conținutul deosebit de interesant al acestei cărți.

Jamie GODDARD și Kurt BRUNGARDT

SECRETELE SEXUALE ALE LESBIENELOR PENTRU UZUL BĂRBAȚILOR

Toți bărbații vor să știe cum să devină niște amanți mai buni. Lesbienele le oferă, prin intermediul acestei cărți, o perspectivă diferită și foarte importantă. Ele au experiență în sexul cu alte femei, dar în același timp trăiesc în trupuri de femeie. Lesbienele cunosc problema pe toate fețele. Citind cartea de față, puteți afla:

- Ce își doresc cu adevărat femeile la pat
- Cum să stăpânești arta lui Sappho și cum să te bucuri de trupul feminin de o manieră fantastică și cu totul nouă
- Plăcerile masajului senzual
- Toate detaliile iubirii erotice: de la abandonul total la controlul total
- Cea mai importantă unealtă sexuală a unui om (indiciu: ea se află între urechi)
- Căile de a deschide canalele comunicării sexuale
- Unde intră în acțiune fanteziile
- Bucuria jucăriilor
- Blocaje apărute în cadrul unei relații și cum să le depășim.

Shawn TALBOT

HORMONUL STRESULUI – EFECTE ȘI SOLUȚII

Cercetările au demonstrat existența unei legături strânse între nivelurile de cortizol și probleme grave de sănătate cum ar fi obezitatea, diabetul, hipertensiunea arterială, depresia și osteoporoza (și faimosul sindrom X). Scăderea nivelurilor de cortizol ajută la prevenirea acestor probleme de sănătate și la menținerea sănătății organismului.

Cartea de față conține informații științifice revoluționare despre:

- modalități de controlare a cortizolului și de limitare a efectelor sale negative prin utilizarea suplimentelor alimentare, independent sau împreună cu managementul stresului, exercițiile fizice și nutriția.
- vitamine, plante medicinale și suplimente care contracarează factorii de stres și mențin nivelurile de cortizol la valori acceptabile.

Deborah SUNDAHL

ORGASMUL PERFECT – EJACULAREA FEMININĂ ȘI PUNCTUL G

Prima lucrare care oferă un studiu complet pe această temă, combinând datele științifice, ilustrațiile detaliate și informațiile istorice cu mărturiile și experiențele de viață, trăite direct de femei și bărbați. Cartea demonstrează că, departe de a fi o curiozitate, ejacularea feminină poate deschide, pentru toate femeile și iubii lor, calea de acces către o nouă dimensiune fizică și spirituală.

Din cuprins:

- Descrierea unui curs practic obișnuit, în care participantele învață să descopere punctul G și ABC-ul ejaculării.
- Exerciții, poziții sexuale, tehnici și accesorii erotice care pot ajuta femeile să își dezvolte capacitatea de a ejacula și să capete mai multă experiență, mai întâi pe cont propriu, apoi alături de parteneri.
- Rolul partenerului, de susținător al femeii în explorarea punctului G și sugestii privind înțelegerea și stăpânirea emoțiilor pe care le revelează acest tip de experiență intensă.

James E. HOUSTON

MENOPAUAZA – GHID PENTRU O VIAȚĂ SĂNĂTOASĂ ȘI FERICITĂ

Cartea conține informații extrem de utile privind:

- diferite tratamente terapeutice, inclusiv înlocuirea de hormoni, terapii alternative și rolul exercițiilor fizice, al nutriției și al managementului stresului în menținerea sănătății
- potențiale pericole pentru sănătate, cum ar fi bolile cardiovasculare rezultate în urma deficitului hormonal, osteoporoza și riscul crescut de cancer care apare odată cu reducerea hormonală
- problemele personale, inclusiv relațiile sexuale și menopauza, precum și modificările fizice care însoțesc adeseori îmbătrânirea.

O secțiune specială, intitulată „Numai pentru bărbați: andropauza și menopauza” îi ajută pe bărbați să înțeleagă schimbările prin care trec partenerele lor.

Carol ROGERS

GHID FITOTERAPEUTIC PENTRU FEMEI

Acest ghid este destinat să devină cartea de căpătâi a tuturor femeilor care doresc să folosească acasă, în siguranță și în mod eficient, medicamentele pe bază de plante. Cuprinzătoare și accesibilă, cartea le va da cititoarelor noastre posibilitatea să preia responsabilitatea propriei sănătăți cu ajutorul plantelor medicinale.

Nemulțumite de medicina instituționalizată, multe femei se află în căutarea unei mai mari autonomii în ceea ce privește propria lor sănătate. Medicina fitoterapeutică a reputat succese remarcabile într-o mare varietate de probleme specifice femeilor, de la sindromul premenstrual la infertilitate, de la cistită la menopauză. Acest ghid amănunțit și ușor de folosit include capitole despre problemele menstruale, îngrijirea prenatală, sarcină, naștere și îngrijirea postnatală, sindromul de oboseală cronică și problemele legate de greutate.

Practic, cartea acoperă tot ce trebuie să știe femeile pentru a se putea îngriji de sănătatea lor și a familiilor lor.

În colecția PRACTIC vor apărea:

Thomas M. Newmark și Paul Schulick

ALTERNATIVE NATURISTE ALE ASPIRINEI

Secolul XX a fost denumit „secolul aspirinei”. Odată cu intrarea în noul mileniu, se poate vorbi de pătrunderea într-o lume nouă și fascinantă a mijloacelor naturale și sigure de stăpânire a inflamației fatale aflate la originea multor boli tragice ale vremurilor noastre, printre care artrita, boala Alzheimer și anumite forme de cancer. Așa cum se va explica în cartea de față, noile produse farmaceutice anti-inflamatorii (cunoscute și ca „super-aspirine”) acționează prin inhibarea selectivă a enzimei producătoare de inflamații, denumită „COX-2”. Totuși, autorii pun la îndoială siguranța pe termen lung a acestor medicamente noi, aria de cuprindere a puterii lor inhibitorii și natura efectelor secundare ale acestora. Din aceste motive, ei susțin un program natural, bazat de folosirea plantelor medicinale, a cărui eficacitate a fost demonstrată în inhibarea inflamației produse de COX-2.

„O carte antrenantă și interesantă, bine scrisă într-un limbaj accesibil nespecialiștilor, care demonstrează cu argumente convingătoare calitățile incontestabile ale inhibitorilor COX-2 bazați pe plante – care echilibrează homeostaza, diminuează efectele secundare, fiind totodată economice și lipsite de riscuri – prin comparație cu medicamentele sintetice.”

Dr. James A. Duke, autoritate mondială în medicina fitoterapeutică

Robert MORSE

MIRACOLUL DETOXIFIERII - ALIMENTE ȘI PLANTE NATURALE PENTRU REGENERAREA CELULARĂ COMPLETĂ

„Detoxifierea nu este un sistem terapeutic, nici o modalitate de eliminare a simptomelor, ci un sistem de vindecare prin abordarea cauzei care a condus la instalarea bolii. Presupune înțelegerea unui adevăr simplu, acela că organismul uman este terapeutul și că energia are un rol central în cadrul procesului de vindecare. Ea pune în lumină adevărata cauză a bolii, și anume distrugerea energiei. Energia, dar și epuizarea resurselor de energie, este produsul direct a ceea ce mâncăm, bem, respirăm, aplicăm pe piele, dar și efectul gândurilor și al sentimentelor noastre. Aceste șase căi ne ajută fie să redevenim niște persoane sănătoase și pline de vitalitate, fie să ne îmbolnăvim și să epuizăm resursele existente în organism.”
(Robert Morse)

Editura Paralela 45

Pitești, jud. Argeș, cod 110174, str. Frații Golești 128-130;
tel./fax: (0248)63.14.39; (0248)63.14.92; (0248)21.45.33;
e-mail: redactie@edituraparelela45.ro

București, cod 71341, Sector 1, Piața Presei Libere nr. 1,
Casa Presei Libere, corp C2, mezanin 6-7-8;
tel./fax: (021)224.39.00; e-mail: bucuresti@edituraparelela45.ro

COMENZI – CARTEA PRIN POȘTĂ

EDITURA PARALELA 45

Pitești, jud. Argeș, cod 110174, str. Frații Golești 128-130

Tel./Fax: 0248 214 533;

0248 631 439;

0248 631 492.

E-mail: comenzi@edituraparelela45.ro

sau accesați www.edituraparelela45.ro

Condiții:

- rabat între 5% și 25%;
- taxele poștale sunt suportate de editură;
- plata se face ramburs, la primirea coletului.

Tiparul executat la tipografia
Editurii Paralela 45